

A vertical decorative bar on the left side of the page, filled with various black geometric shapes including circles, squares, triangles, and lines of different sizes and orientations.

LAMK

Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

SOSIAALISEN MEDIAN AI- HEUTTAMAT RISKIT NUOREN KASVULLE JA KEHITYKSELLE

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Sosionomi
Kevät 2018
Oona Ranne
Julia Vihavainen

Tiivistelmä

Tekijät Ranne, Oona Vihavainen, Julia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika Kevät 2018
	Sivumäärä 43	
Työn nimi Sosiaalisen median aiheuttamat riskit nuoren kasvulle ja kehitykselle Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto Sosionomi		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö käsittelee sosiaalisen median aiheuttamia riskejä nuorelle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä lastensuojelun työntekijöiden ymmärrystä sosiaalisen median mahdollisista riskeistä nuoren kasvulle ja kehitykselle. Tavoitteena oli ottaa selvää sosiaalisen median aiheuttamista riskeistä nuorelle. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi pienryhmäkoti Venla ja kohderyhmänä alle 18-vuotiaat nuoret.</p> <p>Teoriaosuudessa käsiteltiin nuoruutta kehitysvaiheena, sosiaalista mediaa käsitteenä, nuoria sosiaalisen median käyttäjinä, ja sivuttiin suosittuja sosiaalisen median palveluita sekä käytiin läpi sosiaalisen median haitallisuutta nuorille. Opinnäytetyön teoria-perustassa kuvattiin lisäksi lastensuojelulaitosta kasvuympäristönä ja tuotiin esille aikuisen tuen tärkeyttä sosiaalisen median maailmassa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistot haettiin kirjallisuushakuna seuraavista tietokannoista: Melinda, Arto, Google Scholar ja Sage Journals. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin kahdeksan tutkimusta, joista kolme olivat pro graduja ja viisi tutkimusartikkeleita. Aineisto analysoitiin teemoittelua hyödyntämällä.</p> <p>Sosiaalisen median todettiin aiheuttavan riskejä nuorelle. Kirjallisuuskatsauksen tuloksena ilmeni, että keskeisimmät sosiaalisen median aiheuttamat riskit liittyvät riippuvuuteen ja liikkakäyttöön, kiusaamisen ja vihapuheen kohteeksi joutumiseen, yksinäisyyden vaarantumiseen, itsetunnon alenemiseen sekä ulkonäköpaineisiin.</p>		
Avainsanat Sosiaalinen media, riskit, nuoret		

Abstract

Author(s) Ranne, Oona Vihavainen, Julia	Type of publication Bachelor's thesis	Published Spring 2018
	Number of pages 43	
Title of publication The risks social media causes to youth's growth and development Descriptive literature review		
Name of Degree Bachelor's Thesis of Social Services		
<p>Abstract</p> <p>This thesis covers the risks of social media among young people. The purpose of this thesis was to produce information for child welfare employees about the risks of social media. The aim of this thesis was to discover the existing risks of social media to young people's growth and development. The commissioner of this thesis was child welfare department Venla and the target group was underage children.</p> <p>The theory part of this thesis covers youth as a development stage, the concept of social media, young people as social media users, popular social media services and the harmfulness of social media for young people. The theoretical basis of the thesis also described the child welfare institute as a growth environment and highlighted the importance of adult support in the world of social media.</p> <p>The research method of this thesis was descriptive literature review. This literature review was based on former studies. Three master's theses and five research articles were chosen as the bases for this thesis. A thematic map was used in the analysis.</p> <p>Social media was found to cause risks media to young people's growth and development. The results of this descriptive literature review show that relevant risks are related to addiction, bullying and hate speech, privacy, self-esteem and the pressure of appearance.</p>		
Keywords Social media, risks, youth		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	2
3	NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA.....	4
3.1	Sosiaalinen media	4
3.2	Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä.....	5
3.3	Suosittu sosiaalisen median verkkopalvelut	5
3.4	Sosiaalisen median haitallisuus.....	7
3.4.1	Vihapuhe.....	7
3.4.2	Verkkokiusaaminen	8
3.4.3	Lasten seksuaalinen hyväksikäyttö.....	8
3.4.4	Ikätasoon sopimaton materiaali	9
4	SOSIAALINEN MEDIA LASTENSUOJELUSSA	10
4.1	Lastensuojelulaitos kasvuympäristönä.....	10
4.2	Aikuisen tuki sosiaalisen median maailmassa	12
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	14
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
6.1	Kirjallisuuskatsaus menetelmänä.....	15
6.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	15
6.3	Aineiston rajaus	16
6.4	Kirjallisuushaku	18
6.5	Aineiston kuvailu	21
6.6	Aineiston analysointi	26
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	27
7.1	Riskinä riippuvuus ja liikkakäyttö	27
7.2	Kiusaamisen kohteeksi joutuminen	28
7.3	Vihapuheen kohteeksi joutuminen.....	29
7.4	Yksityisyyden vaarantuminen.....	30
7.5	Itsetunnon aleneminen ja ulkonäköpaineet.....	31
7.6	Muut terveysriskit	32
8	TULOSTEN TARKASTELUA	34
8.1	Johtopäätökset.....	34

8.2	Pohdinta	35
8.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	36
8.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	37
LÄHTEET		38

1 JOHDANTO

Sosiaalinen media ja sen aiheuttamat riskit nuorelle ovat aiheena ajankohtaisia ja jatkuvasti kehittyviä. Nuorten median käyttö herättääkin paljon kysymyksiä ja runsaasti huolta, mutta toisaalta nuoret esitetään mediataitoisina osaajina (Pekkala 2016, 14). Ajatus siitä, että lapset ja nuoret olisivat suveneereja digitaalisen kulttuurin ja sosiaalisen median hallitsijoita, on liioiteltu. Vaikka nuoret ovatkin omaksuneet tietokoneen ja älypuhelimien käytön osaksi luonnollista elämää, eivät he automaattisesti sisäistä digitaalista kulttuuria. (Haasio 2016, 12.)

Nuorten keskuudessa digitaalisia tiloja ei koeta erillisiksi muista luontevista kohtaamispaikoista ja ajanviettopaikoista, vaan ne koetaan perinteisinä pidettyjä fyysisiä tiloja täydentäviksi, yhtä tärkeiksi toimintakentiksi. (Haasio 2016, 14.) On vaikeaa sanoa, kuinka paljon aikaa sosiaalisen median parissa todella vietetään, sillä kännykkä seuraa nuorten mukana, ja sitä vilkuillaan vähän väliä koko valvellaoloajan. Näin arjen reaali maailman ja sosiaalisen median ympäristöt liittyvät yhteen saumattomasti. Sosiaalisessa mediassa sovitaan tapaamisia ja välitetään tietoa, jolloin somessa ”roikkuminen” on ajan tasalla pysymisen kannalta ikään kuin pakollista. (Kulmala 2014, 17).

Opinnäytetyön idea nousi työelämästä ja toimeksiantajana toimii Pienryhmäkoti Venla. Työn tarkoituksena on lisätä lastensuojelun työntekijöiden ymmärrystä sosiaalisen median mahdollisista riskeistä nuoren kasvuun ja kehitykselle. Tavoitteena on selvittää ja tuoda kootusti esille aikaisemmissa tutkimuksissa todetut sosiaalisen median aiheuttamat riskit nuorelle. Opinnäytetyötä ohjaa kysymys: mitä riskejä sosiaalinen media voi aiheuttaa nuoren kasvuun ja kehitykselle. Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan alaikäistä, eli alle 18-vuotiasta.

Opinnäytetyössä tarkastellaan nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyviä riskitekijöitä. Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusongelmiin vastaavia tutkimusartikkeleita etsitään tieteellisiä aineistoja sisältävistä tietokannoista. Aineiston analysointimenetelmänä käytetään teemoittelua.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruusikä ymmärretään lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaksi psyykkiseksi kehitysvaiheeksi. Nuoruusikää kuvataan yksilöitymisvaiheena, jolloin sopeudutaan hormonitoiminnan lisääntymisen ja fyysisen kasvun muuttamaan psyykkiseen tasapainoon. (Ylisaari 2017, 3-4.)

Nuoruuteen kuuluu kolme eri vaihetta, jotka ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja jälkinuoruus. Murrosikä käsittää näistä vaihteista varhais- ja keskinuoruuden. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40.)

Ylisaari (2017, 5-10) määrittelee nuoruusiän kehitystehtäväksi irtautumisen lapsuuden vanhemmista, heidän tarjoamastaan tyydytyksestä sekä heihin kohdistuneista toiveista. Toisena kehitystehtävänä on muuttuvan seksuaalisuuden, ruumiinkuvan ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Viimeinen kehitystehtävä pitää sisällään kavereiden ja ikätovereiden apuun turvautumisen nuoruusiän kasvun sekä kehityksen tukena.

Sukupuolesta riippumatta nuoruuteen, tarkemmin murrosikään, liittyviä fyysisiä muutoksia ovat pituuskasvu, karvoituksen ilmaantuminen, vartalon muuttuminen aikuisen vartaloksi sekä hygieniatarpeen muuttuminen ihon kiihtyneen talirauhastoiminnan ja hienerityksen seurauksena. Olennainen osa nuoren fyysistä kehitystä on sukupuolielinten kehittyminen ja niihin liittyvät toiminnot, kuten siemensyöksyt ja kuukautiset. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2009, 592-595.)

Ilman nuoruuteen kuuluvia fyysisiä muutoksia yksilö ei pysty kehittymään psyykkisesti ja psykososiaalisesti. Erityisesti aivoissa tapahtuvalla kypsyemisellä on vaikutusta nuoren psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. (Hietala ym. 2010, 42.) Tavallista on, että nuoruuden kehittymiseen on liitoksissa paljon ristiriitoja. Hormonitoiminnan käynnistymisen johdosta nuori kohtaa mielialan muutoksia, eikä kykene hallitsemaan käyttäytymistään ja tunteitaan. Keskushermoston kehittymisen ja hormonitoiminnan seurauksena nuoret ovat entistä kokeilunhaluisempia ja alttiimpia ympäristön vaikutuksille. (Sinkkonen 2010, 40, 42-43).

Merkittävä osa nuorten elämää ovat kaveri- ja ystävyys-suhteet, joiden kanssa toimitaan, harrastetaan ja vietetään vapaa-aikaa. Nuorten kaverisuhteisiin kuuluu vahvasti hauskanpito ja huumori. Huumorin avulla nuoret pääsevät kehittämään yhteisöllisyyttään, joka on olennainen osa sosiaalisten suhteiden muodostamisessa ja ylläpidossa. Sosiaalisilla suhteilla nuori edistää omaa hyvinvointiaan ja kehitystä, sekä rakentaa omaa tulevaisuuttaan ja identiteettiään. (Aaltonen, Kivijärvi, Peltola & Tolonen 2011, 29-32.)

Nuoruuteen liittyy minäkuvan muodostuminen sekä identiteetin rakentuminen. Identiteetillä tarkoitetaan sitä, mitä ihminen itse on, eli ihmisen yksilöllisyyttä. Minäkuva, eli minäkäsitys kuvaa sitä, miten yksilö kokee ja näkee itsensä ihmisenä. Kun murrosikäinen tiedostaa kehityksensä

keskeneräisyyden, minuuden kehitys etenee. Keskeneräisyyden tiedostaminen saa aikaa kriisin identiteetin kehittymisessä. Tämä on se vaihe, kun ikätovereiden merkitys nuoren näkökulmassa kasvaa, ja samalla huoltajien merkitys vähenee. Murrosiästä nuoren identiteetti kehittyy hiljalleen jälkinuoruuteen, eli noin 22 ikävuoteen saakka. Itsenäistyminen tuo tullessaan paljon vaatimuksia nuorelle. Nuoren oman identiteetin etsiminen ja paikan löytyminen yhteiskunnassa tapahtuu omia rajoja kokeilemalla. Todellisen oman yksilöllisyyden saa heräämään kohtaamalla ihmisiä ja maailmaa. (Dunderfelt 2011, 20-21,91-92.)

Minäkuvan työstämisen lisäksi nuoruudessa muodostetaan käsitys seksuaalisuudesta ja seksistä sekä siitä, miten niitä kuuluu, saa tai on tapana toteuttaa. Seksuaalisuus on osa jokaista ihmistä ja ihmisyyttä ja nuoruudessa tehty päätöksen seksuaaliterveyden kannalta ovat kauaskantoisia. Seksuaalisuuden tavoitteet ja ilmeneminen vaihtelevat iän, sukupuolen ja kehitystason mukaan, ja siihen vaikuttavat myös henkilön aiemmat kokemukset. Seksuaalinen kehitys tapahtuu portaittain, osana yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Psykososiaalinen kypsyminen vastuuseen ja vanhemmuuteen ei tapahdu hetkessä, vaikka sukukypsyys saavutetaankin keskimäärin 13 vuoden iässä. (Cacciatore 2011, 21-22.)

Nuoruudessa kehittyvät seksuaalinen identiteetti, itsetunto, kehonkuva ja sukupuoli-identiteetti. Kaikki nämä liittyvät itsearvostukseen, jolla on suuri merkitys nuoren käyttäytymiselle ja kehitykselle. Esimerkiksi mediasta syntyy usein epärealistisia tavoitteita seksille, niin itselle kuin kumppanillekin. Maailma avaakin nuorten mieliin yhä haastavampia asioita lisäten hämmennystä sekä paineita kokea mahdollisimman paljon tai aikuistua mahdollisimman pian. Mikäli nuori kunnioittaa omaa valmiuttaan ja tunnettaan, saa hän oman seksuaalisuuden haltuunsa. (Cacciatore 2011, 22.)

3 NUORET JA SOSIAALINEN MEDIA

3.1 Sosiaalinen media

Sosiaalisella medially on useita eri määritelmiä. Sosiaalisella medially viitataan erilaisiin palveluihin, joihin liittyy sosiaalinen kanssa käyminen. Toisaalta sosiaalisella medially voidaan kuvata ajallista, vuosien 2004-2009 aikana tapahtunutta ilmiötä, jolloin monia erilaisia sosiaalisen median palveluita keksittiin. Sosiaalisen median käsitteellä voidaan tarkoittaa myös kaikkea verkossa jaettua sisältöä. Yleisesti sosiaalisen median käsite liitetään käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen ja erilaisten sisältöjen sekä asiakokonaisuuksien jakamiseen. (Pönkä 2015.) Kaikista yksinkertaisimmin sosiaalista mediaa voidaan kuvata sosiaaliseksi. (Suominen Östman, Saarikoski & Turtiainen 2013, 14).

Käsite uusi media kuvaa tätä digitalisaation aikakautta, jossa formaalit median muodot kuten televisio ja sanomalehdet, ovat saaneet rinnalleen uudenlaisia digitaalisia vuorovaikutuksen muotoja. Web 1.0 ja Web 2.0 tarkoittavat Internetin eri versioista käytettäviä nimityksiä. Web 2.0 on mahdollistanut uudenlaiset tavat itsensä tuottamiseen. Keskeisimpiä muutoksia Web 1.0:sta Web 2.0:aan siirtymisessä on nettikäyttäytymisen muuttuminen passiivisesta käyttäjästä aktiiviseen sisällöntuottajaan. Sisältöä pystyy tuottamaan tänä päivänä yksilöidysti ja monipuolisesti riippuen käytettävästä alustasta. (Keipi, Näsi, Oksanen & Räsänen 2017, 4-6)

Laaksonen, Matikainen ja Tikka (2013, 265) kuvaavat sosiaalisen median tarkoittavan erilaisia verkkoympäristöjä, jotka tuovat ihmiset saman palvelun äärelle. Palveluihin nuoret hakeutuvat esimerkiksi omien mielenkiinnonkohteiden ja ystäviensä välityksellä. Sosiaalisessa mediassa käyttäjän asema aktiivisena toimijana ja sisällöntuottajana on lisääntynyt. Sosiaalinen media on myös liitoksissa verkkojulkaisemisen demokratisoitumiseen. Tämä tarkoittaa, että kaikilla, joilla on pääsy verkkoon, on mahdollisuus vuorovaikutukseen, itseilmaisuuun sekä yhteistyöhön muiden käyttäjien kanssa.

Suosio sosiaalisessa mediassa perustuu Pönkän (2015) mukaan mahdollisuuteen pitää yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin. Vuorovaikutuksessa voi olla joko itse jakamalla sisältöä tai seuraamalla ja kommentoimalla muiden sisältöjä. Kanssakäyminen sosiaalisessa mediassa tapahtuu yleisimmin tekstin muodossa, jolloin se saattaa olla kasvokkain tapahtuvaa kanssakäymistä pelkistetympää.

Sosiaalinen media onkin vakiinnuttanut asemansa niin puhekielessä kuin mediankin käytössä. Sosiaalinen media lyhennetään usein sanalla "some". Somen sovellukset ovat muodostuneet tärkeäksi osaksi mediaviestintää, ja ne ovat tavalla tai toisella osa lähes jokaisen suomalaisen arkea lisäten verkossa tapahtuvan kommunikoinnin määrää. (Suominen ym. 2013, 15, 11.)

3.2 Nuoret sosiaalisen median käyttäjinä

Sosiaalista media käytetään nuorten keskuudessa pääasiassa kavereiden kanssa yhteydenpitoon, ajanvietteenä ja yleiseen viihtymiseen (Laine, Gretscher, Siivonen & Hirsjärvi 2011, 103). Ebrand Oy:n tekemässä SoMe ja nuoret (2016) tutkimuksen tuloksissa todetaan, että sosiaalista mediaa käytetään pitkälti sisältöjen lukemiseen, selaamiseen ja tykkäämiseen. Tutkimuksen mukaan nuorille on tärkeää ryhmäytyminen ja yhteenkuuluvuus, eli usein sosiaalista mediaa käytetään, koska muutkin nuoret käyttävät. Nielsen (2015, 40) toteaa sosiaalisen median ja verkon toimivan nuorille myös paikkana, jossa voi tunnustella omaan seksuaalisuuteen liittyviä asioita.

SoMe ja nuoret (2016) tutkimuksen mukaan sosiaalisen median palvelut rikastuttavat sosiaalista viestintää monen nuoren kohdalla. Nuorille on tärkeää pitää yhteyttä ystäviinsä ja saada osakseen huomiota sekä hyväksyntää kaveripiiriltään, minkä sosiaalinen media tänä päivänä mahdollistaa. Noppari ja Uusitalo (2011, 143) kuvaavat keskiössä sosiaalisen median käytössä olevan eri tavoin muodostuneet henkilökohtaisten suhteiden verkostot. Nuori saattaa kokea verkkoyhteisöön osallistumisen enemmän tai vähemmän tärkeänä. Mikäli osallistumattomuus tarkoittaa nuoren kohdalla mahdollisuutta jäädä ystäväpiirin ulkopuolelle, on verkkoyhteisöihin kuulumattomuus erikoista. Yhteisöihin kuuluminen saatetaan nuorten keskuudessa kokea jopa yhtä tärkeänä kuin perheeseen kuuluminen.

Olennainen osa sosiaalisen median sisältöjä ovat kavereiden tykkäämiset, kommentit ja kehut. Oma identiteettiään etsiville nuorille on tärkeää, millaisen vastaanoton heidän lisäämänsä kuvat ja kommentit saavat seuraajilta ja ystäviltä. Minäkuva ja itsetunto vahvistaa sekä nostaa sosiaalisessa mediassa koettu ihailu ja onnistumiset. (Kulmala 2014, 18.)

Nykyään nuoret ilmaisevat asioita sanojen sijaan kuvilla, mikä kertoo siitä, että visuaalisuudesta on tullut keskeinen elementti nykynuorten elämässä. (Haasio 2016, 31.) Arkipäivän digitalisoituminen vaikuttaa niin ihmisten vuorovaikutukseen ja sosiaalisuuteen, kuin yhteiskunnan rakenteisiin ja kulttuuriin (Lauha 2016, 19). Nuorten sujuva suhtautuminen digikulttuuriin asettaakin paineita ja vaatimuksia myös yhteiskunnalle, sillä verkossa toimiminen on matalakynnyksistä ja koetaan nuorten keskuudessa normaalina (Haasio 2016, 13).

3.3 Suositut sosiaalisen median verkkopalvelut

Ebrand Oy:n tekemässä SoMe ja Nuoret selvityksessä on tutkittu 13-29-vuotiaiden suomalaisten nuorien median käyttöä. Tutkimuksen mukaan käytetyimmäksi palveluksi vuonna 2016 nousi nuorten keskuudessa WhatsApp. Suosituimpia sovelluksia WhatsApp-palvelun lisäksi olivat Instagram, SnapChat, KIK messenger ja Tinder. Tutkimuksen mukaan 13-17-vuotiaiden keskuudessa eniten käyttämät palvelut olivat YouTube, WhatsApp, Facebook, Instagram,

Spotify ja Snapchat (SoMe ja Nuoret 2016.) Lastensuojelun Keskusliiton Nuoret verkossa-kyselyyn vastanneiden nuorten mukaan käytettävät palvelut ovat WhatsApp, Instagram, YouTube, Ask.fm, Kik, Snapchat, Tumblr sekä Twitter. Näistä nuorten eniten käyttämät verkkopalvelut ovat WhatsApp ja YouTube, joita lähes jokainen kyselyyn vastannut ilmoitti käyttävänsä. Seuraavaksi suosituimmiksi verkkopalveluiksi kipusivat Instagram ja SnapChat. Kyselyyn osallistuneiden nuorten vastauksen olivat pitkälti samalla linjalla kuin SoMe ja nuoret 2016 -kyselytutkimuksen tulokset. (Kallio & Lavikainen 2017, 8.)

WhatsApp on pikaviestipalvelu, jossa voi keskustella ystäviensä kanssa ja pitää yhteyttä kaukana asuviin sukulaisiin ilmaiseksi. WhatsApp sovellukseen voi luoda erilaisia ryhmiä, jolloin sama viesti menee kaikille ryhmän jäsenille ja keskustelu porukassa on helppoa. WhatsApp sovelluksella voi soittaa myös puheluita verkkoyhteydellä tai lähettää ääniviestejä, mikäli kirjoittaminen on haasteellista. Koska sovellus on ilmainen, valokuvat ja videot vaihtavat helposti omistajaa. (Whatsapp – opas ensikertalaiselle 2016.)

YouTube on internetissä toimiva videopalvelu, jonka omistaa Google. YouTuben kautta käyttäjä voi lisätä nettiin omia videoita tai katsoa sekä ladata muiden käyttäjien lisäämiä videoita. YouTube on Internetin suosituin suoratoistovideopalvelu, ja sen videoiden formaattina käytetään Adobe Flash Video -muotoa. (web-opas 2018a.) YouTubeen on laadittu säännöt, joiden mukaan tulee toimia. Videot, jotka ovat sääntöjen vastaisia poistetaan palvelusta. (Tietoja YouTubesta 2018.) YouTubessa oman profiilin perustamiseen ikäraja on 16 vuotta. Käytännössä YouTube videoita voi katsoa nuorempikin, sillä videoiden katselu ei vaadi palveluun kirjautumista. (Haasio 2016, 26.)

Snapchat on pikaviestipalvelu, johon voidaan lähettää videoita, kuvia, tekstiä ja erilaisia kuvakeita. Näitä voi lähettää yksityisesti kavereille tai liittää ne omaan julkiseen elämäntarinaan eli ”My Story” -virtaan. Snäppäilyllä nuorten puhekielessä tarkoitetaan kuvien ja videoiden jakamista, snäpilla taas tarkoitetaan yksittäistä kuvaa tai videota. Snapchatin vetovoimana toimii visuaalisuus ja mahdollisuus jakaa omaa elämäntarinaa julkisesti snäppien avulla. (Haasio 2016, 20.)

Instagram on maksuton kuvien ja videoiden jakamissovellus, jota voi käyttää Windows Phone-, Apple iOS- ja Android-laitteissa. Instagramiin käyttäjät voivat ladata kuvia ja videoita, sekä jakaa niitä seuraajiansa tai valitsemansa ryhmän kanssa. Instagramissa voi myös katsoa, kommentoida ja tykätä kavereiden jakamista julkaisuista. Ikäraja Instagram-sovelluksessa on 13-vuotta. (Mikä on Instagram? 2018.)

Facebook on netissä toimiva yhteisöpalvelu, joka tarjoaa käyttäjille mahdollisuuden kuvallisen käyttäjäprofiilin ja blogin luomiseen, sekä yhteydenpitoon ystävien ja tuttujen kanssa. Facebookissa esiinnyttään lähtökohtaisesti omalla nimellä, ja käyttö alkaa oman profiilin luomisella ja keräämällä lista kavereista. Omaan kuvaa profiiliin ei ole pakko lisätä, ja kaveripyynnöt tulee

hyväksyä, jotta molemmat osapuolet ilmestyvät toistensa listalle. Sivustolla on mahdollista liittyä erilaisiin yhteisöihin ja saada tietoa tulevista tapahtumista. Facebook tarjoaa useita tapoja kertoa kuulumisista ja kokemuksista. (web-opas 2018b.)

3.4 Sosiaalisen median haitallisuus

Lukuisista hyödyistä huolimatta sosiaalisen median käytön nähdään altistavan vääristyneelle, väkivaltaiselle ja seksuaaliselle kuvastolle ja toiminnalle, huonoille ruokailutottumuksille, uni- ja muistiongelmille sekä häiriöille keskittymisessä sekä huomiokyvyssä. Nuorten terveysriskeiksi median käytössä ymmärretään seksualisaation ja vääristyneen ruumiinkuvan kysymykset, syömishäiriöt, väkivalta, kiusaamisen kokemukset, henkinen ja sosiaalinen stressi. (Hakola 2015, 83.)

3.4.1 Vihapuhe

Internetin välityksellä leviävä vihapuhe on ilmiönä herättänyt huomiota ja huolta, ja sitä on lähdetty Suomessa torjumaan monin tavoin. Torjunnassa ei yrityksistä huolimatta olla onnistuttu, sillä se vaikuttaisi liukuvan suuntaan, jossa omalla nimellä esitetty loukkaava puhe koetaan normaaliksi, koska se on yleistä. Lapset ja nuoret ovat käyttäjäryhmänä haavoittuvaisempia vihapuheelle kuin aikuiset. (Huovinen 2017, 32.) Vihapuheen on todettu vaikuttavan uhrin elämään psyykkisen hyvinvoinnin, turvallisuuden tunteen ja viranomaisluottamuksen heikkenemisenä. Vihapuheen uhreiksi joutuneilla esiintyi mielenterveysongelmia. Näitä ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, masennus ja itse murha-ajatukset. (Korhonen, Jauhola, Oosi & Huttunen 2016.)

Vihapuhe on väkivaltaa sanoilla ilmaisuilla tai kuvilla, ja sille tyypillistä on sen kohdistaminen usein ja toistuvasti samaa henkilöä tai ihmisryhmää kohtaan. Sillä luodaan pelkoa ja pyritään yksilöiden, ihmisryhmien sekä heidän oikeuksiensa puolestapuhujien vaientamiseen, eli kaivennetaan kaikille kuuluvaa sananvapautta. Lainsäädännössä kiellettyjä vihapuheen muotoja ovat kiihottaminen kansanryhmää vastaan, laitton uhkaus, vainoaminen, kunnianloukkaus sekä seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä. Myös ilmauksiin, jotka eivät täytä rikoksen tunnusmerkkejä tulisi puuttua varhain. (Soronen 2017, 2-6.)

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvaa vihapuhetta on perusteltu usein sananvapauden toteutumisen kautta, jolloin on vaikeaa vetää rajaa rangaistavan ja sananvapauden rajoissa pysyvän puheen välille. Usein rehellisessä ja toisia kunnioittavassa ilmapiirissä mielipiteen esittäminen on sallittua. Sananvapautta tulisi siis käyttää yhteiselon edellytyksiä edistävä, eikä välineenä toisten loikkaamiseen. (Pöyhtäri, Haara & Raittila 2013, 53; Viljanen 2001, 12, Alexy 1986, 76–79.)

3.4.2 Verkkokiusaaminen

Julkisuudessa puhutaan vihapuheen lisäksi paljon verkkokiusaamisesta, mikä onkin yleinen nettiriski nuorten keskuudessa. Nettikiusaamiseen sisältyy piirteitä, kuten anonyymisyys ja kasvottomuus, jotka erottavat sen muusta kiusaamisesta. Nettikiusaamiseen lukeutuu muun muassa ahdistelu, häirintä, mustamaalaus, yksityisen tiedon jakaminen, uhkailu, ärsyttäminen, nöyryyttäminen sekä ryhmästä poissulkeminen. (Valkonen 2014, 22.)

Haasion (2016, 34) mukaan kiusaaminen onkin saanut internetin myötä uusia muotoja, sillä enää esimerkiksi koulukiusattu nuori ei pääse koulupäivän jälkeen kiusaamiselta turvaan kodin seinien sisälle. Netissä kiusaaja ei tule samalla tavoin tietoiseksi aiheuttamastaan kärsimyksestä, sillä kiusatun tunnereaktiot tulevat harvoin näkyviksi. Näin ollen nettikiusaaminen ylittää ajan ja paikan rajat. (Valkonen 2014, 22.)

Nettikiusaamisella tarkoitetaan mobiililaitteiden välityksellä tai verkossa tapahtuvaa kiusaamista. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa voi olla hyvin hienovaraista, tai silmiinpistävää. Joillakin palstoilla aikuisten poissaolo, tai valvonnan vähäisyys saattaa houkutella nettikiusaajia. Monikaan kiusaajista ei ole tietoinen siitä faktasta, että netissä kiusaaminen on kuitenkin rikollinen ja rangaistava teko. (Kulmala 2014, 18.) Valkonen (2014, 21) tuo esille, että sosiaalisen median riskit koettelevat kaikkia netin käyttäjiä. Kuitenkin tutkimuskirjallisuuden perusteella ne lapset, joilla on oppimisvaikeuksia, tarkkaavuuden häiriöitä tai haasteita selvitä sosiaalisista tilanteista, joutuvat netissä helpommin kiusatuiksi.

3.4.3 Lasten seksuaalinen hyväksikäyttö

Rikoslain 20. luvussa määritellään, että lapsen seksuaalisella hyväksikäytöllä tarkoitetaan alle 16-vuotiaaseen kohdistuvaa sukupuoliyhteyttä, koskettelua tai toimintaa, joka on vahingollista lapsen kehitykselle. Lapsen seksuaalisen hyväksikäytön määritelmä perustuu pitkälti ikään ja kehitystasoon, joten joissain tilanteissa teon vakavuusastetta on haastava arvioida. Lapsen seksuaalisena hyväksikäyttönä ei pidetä tekoa, joka ei loukkaa kohteen seksuaalista itsemääräämisoikeutta ja jonka osapuolen iässä sekä henkisessä että ruumiillisessa kypsytydessä ei ole suurta eroa. Rikoslakiin kirjattiin kesällä 2011 uusi rangaistussäädös, joka koskee groomingia eli verkkohoukuttelua (Rikoslaki 39/1998, 5-8 §.)

Lapsen seksuaalista hyväksikäyttöä on myös lapsen houkutteleva seksuaalisiin tarkoituksiin, eli toiselta nimitykseltään grooming, internetin kautta. Uhrin kiinnostuksen luomiseen ei tarvita väkivaltaa tai fyysistä voimankäyttöä. Usein tekijä saattaa lahjoa uhrin ja osoittaa kiintymystä sekä rakkautta. (Rantanen 2011, 65.) Kynnys lasten ja nuorten seksuaaliseen hyväksikäyttöön onkin madaltunut netin kautta. Groomingissa on kyse manipuloinnista, jossa lapsi tai nuori pyritään saamaan kiintymys- ja luottamussuhteen solmimisen avulla suostuvaiseksi seksiin. (Haasio 2016, 43.)

Erityisesti ne lapset ja nuoret, jotka tuntevat tulleen joko hylätyiksi omien vanhempiensa taholta, pyrkivät usein saamaan hyväksyntää keinolla millä hyvänsä (Tervo-Hiltula 2011, 217). Haasio (2016, 45) toteaa, että netissä solmitut ihmiskontaktit voivat korostua etenkin arempien ja ujompien lasten ja nuorten kodalla. Lapsuus ja nuoruus ovat kaiken kaikkiaan haavoittuvaa aikaa, ja sen myös hyväksikäyttäjät osaavat huomioda uhrin suunnittelussa.

3.4.4 Ikätasoon sopimaton materiaali

Sosiaalisessa mediassa lapset ja nuoret kohtaavatkin paljon ikätasoonsa sopimatonta materiaalia (Uusitalo, Vehmas & Kupiainen 2011, 91). Verkosta löytyy runsaasti erilaisia vihasivustoja, rasismiin yllyttäviä keskustelupalstoja tai blogeja, sekä muita nettifoorumeja. Netissä on useita huumeisiin liittyviä tai anoreksiaa tai jopa itsemurhaa ihannoivasti käsitteleviä sivustoja. Nuori, joka vasta muodostaa maailmankuvaansa, eli omia arvoja ja asenteitaan, saattaa olla herkkä erilaisille vaikutteille. (Haasio 2016, 78-82.)

Lasten kohdalla vakavasti otettava ja valtava internetiä hallitseva teollisuuden haara on nettiporno. Pornografia saattaa vaivata lapsia, aiheuttaa haittaa tai vaikuttaa ymmärrykseen omasta seksuaalisuudesta ja sukupuolisuudesta yleensä. (Kupiainen 2013, 11.) Pornon katsomisen on todettu lisäävän riskiä seksuaalisen kaltoinkohtelun joutumiseen (Tolman & McClelland 2011).

4 SOSIAALINEN MEDIA LASTENSUOJELUSSA

4.1 Lastensuojelulaitos kasvuympäristönä

Lastensuojelun asiakkaana olevalle lapselle laaditaan asiakassuunnitelma yhdessä lapsen, huoltajan tai muun lapsen laillisen edustajan kanssa. Lähtökohtana suunnitelmassa on asiakkaan kanssa tehtävä yhteistyö, vaikka suunnitelma laaditaan silloinkin, kun asianosaiset kieltäytyvät sen laatimisesta. Asiakassuunnitelmaan kirjataan lapsen ja perheen tuen tarpeet sekä asiat ja olosuhteet, joihin pyritään saamaan muutosta. Myös palvelut ja tukitoimet, asianosaisten mahdollisesti eriävät mielipiteet, vastuuhenkilöt sekä toteutukseen arvioitu kuluva aika kirjataan suunnitelmaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Laadittu asiakassuunnitelma tarkistetaan vähintään kerran vuodessa, mikäli tarvetta ei muutoin ole tullut (Lastensuojelulaki 417/2007, 30 §).

Mikäli lapsi tarvitsee vahvaa erityis- tai moniammatillista osaamista, voi laitoshoidon osoittautua tarkoituksenmukaiseksi. Lapsen tarpeita arvioidessa kiinnitetään huomiota lapsen käyttäytymiseen ja siitä tehtyihin havaintoihin. Lapsen erityistarpeita arvioidessa huomio kohdistetaan lapsen mahdollisiin käyttäytymisongelmiin, päihde- ja mielenterveysongelmiin ja neurologisiin ongelmiin. Tällöin pohditaan, minkälaista erityisosaamista, hoidon vaativuustasoa tai palveluja tilanne vaatii, sekä miten ne ovat järjestettävissä. (Laakso 2013, 67.) Sijaishuoltopaikan valinta tulee tapahtua aina sijoitettavan lapsen tarpeista käsin. Sijaishuollon muodoksi on valittava se vaihtoehto, joka on lapsen edun, yksilöllisten tarpeiden sekä kehityksen kannalta paras mahdollinen. (Lastensuojelulaki 2007/417, 50 §.) Lapset sijoitetaan lastensuojelulaitoksiin eri lähtökohdista, joten sijoituspaikkaa valittaessa tulee ottaa huomioon lapsen yksilölliset tarpeet ja lapsen etu (Taskinen 2012, 125).

Kriteerit huostaanotolle ja sijaishuollon järjestämiselle täytyvät, mikäli lapsen kasvuoloissa tai huolenpidossa on puutteita, ja ne uhkaavat vaarantaa lapsen kehityksen tai terveyden, tai jos lapsi on vaaraksi itselleen päihteidenkäytön, rikollisuuden tai muun niihin rinnastettavan käytön johdosta. (Lastensuojelulaki 417/2007, 40 §). Kun edellä mainituista huostaanoton perusteista jompikumpi täyttyy, laitoshuollon järjestäminen edellyttää, että avohuollon tukitoimet on todettu riittämättömiksi tai mahdottomiksi tilanteeseen nähden. On myös todettava, että sijaishuolto on lapsen edun kannalta paras vaihtoehto. (Saastamoinen 2010, 39.)

Laitoshuollolla tarkoitetaan lastensuojelulaitosta, jossa lapsen sijaishuolto järjestetään. Lastensuojelulaitoksiin sisältyy vastaanottokodit, koulukodit, nuorisokodit, lastenkodit tai muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset. Lastensuojelulaitosten ylläpitäjiä ovat valtio, kunnat tai yksityiset yhteisöt. Usein laitoshuoltoa pidetään vaihtoehtona vaikeahoitoisille, erityisosaamista edellyttäville lapsille sekä sijaishuoltoa tarvitseville murrosikäisille. (Saastamoinen 2010, 29-30.)

Jokaisella lapsella on oikeus saada kasvatus, jossa hän saa osakseen turvaa, hellyyttä ja ymmärrystä. Myös lapsen kasvamista aikuisuuteen tulee tukea ja edistää. Lastensuojelulaitoksen toimitiloissa on oltava lastensuojelulain mukaisesti riittävät asianmukaiset toimitilat ja toimintavälineet, jotka tarjoavat lapselle mahdollisuuden yksityisyyteen, mutta myös yhteiseen tekemiseen. (Saastamoinen 2010, 91-92.) Lastensuojelulaitoksessa lapselle pyritään turvaamaan mahdollisimman normaali arki, mikä pitää sisällään lapsen perustarpeista huolehtimisen ja koulunkäynnin mahdollistamisen (Laakso 2012, 135-136). Turvaa lapselle ja nuorelle tuovat selkeät arkirutiinit, jotka auttavat myös kiintymyssuhteen rakentumisessa ja siten lapsen ja nuoren eheytymisessä. Lapsi tai nuori, joka on tullut kaoottisista olosuhteista voi toistuvien rutiinien avulla alkaa rakentamaan luottamusta asioiden hoitumiseen ja siten oman elämän hallittavuuteen. (Tuovila 2008, 54-55.)

Sijoitettujen lasten ja nuorten ryhmän koolla on vakavasti oireilevien lasten ja nuorten kanssa erityistä merkitystä. Turvallisuutta ja kodinomaaisuutta luovaksi tekijäksi on määritelty, että asuinyksikköjen ryhmäkoon tulee olla seitsemän lasta tai nuorta yksikköä kohden. Tiettyjä poikkeuksia tästä pääsäännöstä on kuitenkin olemassa. Sääntönä on myös, että seitsemän paikkaista asuinyksikköä kohden on oltava vähintään seitsemän hoito- ja kasvatustehtävissä toimivaa työntekijää. (Saastamoinen 2010, 93-94.)

Eroja lastensuojelulaitosten välillä kuitenkin löytyy. Eroja on muun muassa sen suhteen, kuinka laitosmaista tai kodinomaista asuminen ja hoito ovat. Yksiköt voivat erota myös suhteen, onko niissä opetusta, omaa koulua tai muita erityispalveluita. Toisissa laitoksissa ollaan erikoistuttu hoitamaan tietynikäisiä tai tietyn tyyppisiä, kuten päihdeongelmaisia tai rikollistaustaa omaavia lapsia. Jotkut lastensuojelulaitokset panostavat vahvaan perhetyöhön, kun taas toisissa perhetyötä ei tarjota lainkaan. (Heino 2009, 73-74.)

Lastensuojelun asiakkaita kuvataan usein hallitseviksi, rajattomiksi ja väsyneiksi, mutta myös syrjäänvetäytyviksi ja pelokkaiksi. Lastensuojelun asiakkaina olevien lasten käytöksessä voi näkyä myös altistuneisuutta ja itsetuhoisuutta. (Heino 2009, 66.) Tuovila (2008, 52) kuvaa lähes kaikilla huostaan otetuilla lapsilla ja nuorilla olevan vaurioita vuorovaikutustaidoissa ja kiintymysmalleissa. Lastensuojelulaitoksissa aikuisten on tärkeää osata tarttua tilanteisiin, joissa lapsi on vastaanottavainen tunteiden käsittelyyn. Ohjaajien tulee tarjota lapsille vaihtoehtoisia tapoja tunteiden käsittelyyn ja näyttää heille, että tarvitsevuus ja tunteet ovat inhimillistä ja hyväksyttävää. (Törmikoski-Hampf 2008, 188.) Lasten ja nuorten hoitaminen vaatii kaiken kaikkiaan vuorovaikutussuhdetta, joka perustuu tunnesuhteeseen. Lapsi ja nuori saa tunnesuhteen kautta monenlaisia korjaavia kokemuksia, jotka mahdollistavat eheytyksen kautta paremmat tulevaisuuden mahdollisuudet. (Tuovila 2008, 32-34.)

4.2 Aikuisen tuki sosiaalisen median maailmassa

Älypuhelimet, tabletit ja muut kannettavat mobiililaitteet ovat tuoneet mukanaan uusia kasvatushaasteita. Netin sisällöt ovat lähes aina saatavilla nuorten mukana olevissa kännyköissä, jolloin ne eivät ole aikuisten silmien ulottuvilla. (Lundvall 2014, 19) Nuorten media-ajan kontrolloiminen onkin lähes mahdotonta, sillä kännykkää voi lukea ja päivittää lähes missä vain (Kulmala 2014, 17).

Vaikka lainsäädännössä ei ole toistaiseksi säädetty sosiaalisten median palveluiden ikärajoja, eikä palveluntuottajat käytännössä juurikaan valvo asettamiaan ikärajoja, on lastensuojelulain mukaan lapselle turvattu tasapainoinen kehitys ja iän sekä kehitystason mukainen valvonta (Lastensuojelulaki 417/2007, 4 §). EU:n uutta tietosuojasetusta aletaan soveltaa toukokuussa 2018, mikä tarkoittaa henkilötietojen suojaa koskevan kansallisen lainsäädännön uudistumista. Käytännössä asetuksen mukaan alle 16-vuotiaan tulee saada aikuisen suostumus verkkopalveluiden käyttämiseen, jotka tallentavat henkilötietoja. Tämä tulee rajoittamaan nuorten vapautta toimia verkossa ja päättää itsenäisesti, mitä verkkopalveluita he voivat käyttää. Uudella tietosuojalailla pyritään turvaamaan lapsen yksityisyyden suojaa suojelemalla heitä henkilötietojen käsittelyyn liittyvillä riskeillä. Käytännössä tämä näyttäytyy myös niin, että aikuiset tulevat olemaan tietoisempia nuorten käyttämisestä verkkopalveluista. (Kallio & Lavikainen 2017, 5, 27.)

Erityisnuorten internetinkäyttöä halutaan usein rajoittaa, tai heitä ei siihen kannusteta, sillä nuorten turvallisuudesta ja netissä tapahtuvasta kiusaamisesta ollaan huolissaan. Jotta netin positiiviset puolet olisivat myös heidän ulottuvilla, tulisi myös erityisnuorille taata yhtäläinen mahdollisuus oppia pitämään huolta itsestään sekä muista sosiaalisessa mediassa. (Valkonen 2014, 21.) Sosiaalisen median käyttöä rajoittamalla tai kieltämällä aikuiset kieltävät lapsilta keskeisen osan heidän sosiaalisista kontakteista. Mahdollisten vaarojen pelkäämisen sijaan nuoria tulisi kasvattaa ja ohjata toimimaan sosiaalisessa mediassa. (Haasio 2013, 59.) Sosiaalisen median riskeiltä ei onnistuta suojautumaan vain peittämällä lapsen silmiä. Osallistumalla verkossa erilaisiin aktiviteetteihin, ja erilaista tietoa etsimällä nuoren mediataidot pääsevät myös kehittymään. (Lundvall 2014, 19.)

Valoaho (2014) muistuttaa, että aikuinen pystyy selvittämään, vaatiiko nuoren sosiaalisen median käyttö tarkempaa ohjausta tarkkailemalla lasta. Mikäli aikuinen huomaa lapsen olevan netinkäytön jälkeen aina kiukkuinen, tulisi keskustella mistä tunteet kumpuavat. Kasvattajien urakkaa helpottaa eri järjestöjen ja mediayritysten tuottamat oppaat ja käsikirjat. Näitä hyödyntämällä nuorten mediamaailmaa on helpompi ymmärtää. Ymmärrys syntyy turvallisten ja ennakkoasenteista vapaiden keskusteluiden luomisesta nuoren ja aikuisen välille. (Lundvall 2014, 20.)

Kun nuoren kanssa pohditaan tiedon luotettavuutta, kannattaa haastaa nuori miettimään kuka lähteen on kirjoittanut, tietääkö tämä henkilö asiasta tarpeeksi, mitä itse asiasta kerrotaan ja onko lähteessä mainittu mistä se on lähtöisin. Näin vältetään riskeiltä, jotka liittyvät epätarkan, puutteellisen ja virheellisen tiedon uskomiseen. (Haasio 2016, 90). Valkonen (2014, 23) kannustaa opettamaan, että samoin kuin netistä löytyvä tieto voi olla epäluotettavaa, saattaa siellä toimia epärehellisiä ihmisiä.

Valoaho (2014) Pelastakaa Lapset ry:stä kuvaa, että lapsen kanssa olisi hyvä keskustella harrastuksen tärkeydestä sekä vuorovaikutuksen erilaisuudesta suhteessa kasvokkaiseen kohtaamiseen. Lasta kannattaa muistuttaa toimimaan verkossa kunnioittavalla tavalla ja kannattaisi sopia, miten mahdollisissa ongelmatilanteissa toimitaan. Valoaho (2014) korostaa aikuisen läsnäolon ja osallistumisen tärkeyttä lapsen elämään. Aikuista tarvitaan, jotta sosiaalisen median lainalaisuuksia ja todellisuutta voidaan oppia ja ymmärtää. (Lundvall 2014, 20.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä lastensuojelun työntekijöiden ymmärrystä sosiaalisen median mahdollisista riskeistä nuoren kasvulle ja kehitykselle. Tavoitteena on selvittää ja tuoda kootusti esille aikaisemmissa tutkimuksissa todetut sosiaalisen median aiheuttamat riskit nuorelle.

Opinnäytetyötä ohjaava tutkimuskysymys on: Mitä riskejä sosiaalinen media voi aiheuttaa nuoren kasvulle ja kehitykselle?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä toimii kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen avulla syvennetään tietoa asioista, joista on jo olemassa olevaa tutkittua tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 123). Sen tavoitteena on arvioida ja tehdä yhteenveto aihetta käsittelevistä tutkimuksista, jotta tutkimusnäyttö voidaan ottaa käytäntöön (Hovi, Saranto, Korhonen, Korhonen & Holopainen 2011, 37). Menetelmää voidaanakin luonnehtia tutkimuksena tutkimuksista (Niela-Vilén & Hamari 2016, 23).

Perustana kirjallisuuskatsauksessa on korkealaatuinen, alkuperäinen tutkimustyö ja siitä tehty johtopäätökset (Salminen 2011, 5). Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus perustuu prosessimaiseen tieteelliseen toimintaan ja on systemaattinen. Sen kautta onnistutaan muodostamaan kokonaiskuvaa aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7.)

6.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Menetelmänä kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen eri toteutustapaan; kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, ja soveltuu opinnäytetyöhön, sillä menetelmällä voidaan kuvata laajoja kokonaisuuksia ilman tiukkoja määriteltyjä rajoja. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymysten laadinnassa on myös enemmän joustoa kuin meta-analyysissä ja systemaattista kirjallisuuskatsauksen metodologia käytettäessä. (Salminen 2011, 6-8.)

Kuvailevasta katsauksesta erotellaan välillä kolme toteuttamisen mallia; toimituksellinen, kommentoiva sekä yleiskatsaus. Toimituksellinen katsaus on lyhyehkö, ja siinä käsitellään esimerkiksi lehdessä käsiteltävää teemaa. Kommentoivan katsauksen ideana on herättää keskustelua ja puhutella, eikä kirjallisuuskatsaus ole siinä metodina tiukka. Laajin ja yleisin tapa on toteuttaa kuvaileva kirjallisuuskatsaus yleiskatsauksena. Tällöin kyse on edellä mainittuja laajemmasta prosessista ja sen tarkoituksena on kiteyttää aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Yleensä kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta puhuttaessa tarkoitetaan yleiskatsausta. (Salminen 2011, 7.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu aineistolähtöisyyteen ja tutkimuskysymysten pohjalta tehtävään aineiston valintaan ja analysoimiseen. Luonteeltaan menetelmä on aineistolähtöistä ja ymmärtämiseen tähtäävää ilmiön kuvausta. Kun menetelmää vertaa muihin kirjallisuuskatsauksiin, on sen erityispiirteenä vaiheiden eteneminen osin päällekkäin koko prosessin ajan. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 292.)

Menetelmä pitää sisällään neljä vaihetta: tutkimuskysymysten muodostaminen, aineiston kerääminen, aineiston kuvailu ja tulosten tarkastelu. Tutkimuskysymys tai -kysymykset ja sen/nii- den muodostaminen on keskeinen, koko prosessia ohjaava tekijä. Tutkimuskysymykset tulisi muodostaa täsmälliseksi ja riittävän rajatuksi, jotta ilmiötä voidaan tarkastella syvällisesti, mutta sopivan väljäksi, jotta tilaa jää eri näkökulmille (Kangasniemi ym. 2013, 292-295.) Liian suppeat tutkimuskysymykset tuottavat tutkimuksen kannalta liian vähän aineistoa, kun taas liian laajat kysymykset tuottavat liikaa. Tutkimuskysymysten muodostamisen jälkeen, ne kannattaa pitää konkreettisesti esillä, jotta niihin voi helposti palata, eikä tutkimuksen kohde pääse vaihtumaan projektin aikana. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 24-25.) Opinnäytetyön tutkimuskysymykset muodostuivat tarkoituksen ja tavoitteen pohjalta. Kysymykset muodostettiin tarpeeksi rajatuksi, jotta aineiston haussa löydettiin aiheen kannalta olennaisia tutkimuksia.

Aineiston valitseminen ja sen analysoiminen tapahtuvat osittain yhtäaikaaisesti tutkimusprosessin aikana. Aineistoa pyritään tarkastelemaan ja valitsemaan sen mukaisesti, kuinka se vastaa tutkimuskysymykseen ja mikä on sen näkökulma sekä yhteys muihin käsiteltäviin tutkimuksiin. Aineistoa haetaan manuaalisella haulla tieteellisistä julkaisuista sekä elektronisista tieteellisistä tietokannoista. (Kangasniemi ym. 2013, 292-295.) Katsauksen luotettavuuden kannalta aineiston hakuprosessi on merkittävä vaihe, sillä siinä tehdyt virheet voivat johtaa virheellisiin johtopäätöksiin. Eri tietokannoista haettaessa tarvitaan sopivat hakusanat, jotka usein muodostuvat katsauksen keskeisistä käsitteistä. Mukaan määritellään myös sisäänotto- ja poissulkukriteerit, joiden avulla tunnistetaan tutkimuksen kannalta olennainen aineisto. Määritellyt kriteerit varmistavat, että tutkimuksen fokus pysyy suunnitelman mukaisena. (Niela-Vilén & Hamari 2016, 25-27.) Edustavien ja luotettavien tutkimusten valikoitumisen työhön mahdollistaa tarkkaan valitut sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Metsämuuronen 2009. 47).

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ydin on käsittelyosan rakentaminen, jonka tavoitteena on aineiston sisäinen vertailu, olemassa olevan tiedon analysointi ja päätelmien tekeminen aineistosta. Aineiston analysoimiseen voidaan käyttää kvalitatiivisen tai kvantitatiivisen tutkimuksen aineiston analyysimenetelmiä. Valituista aineistoista haetaan ilmiön kannalta merkityksellisiä asioita ja ne ryhmitellään sisällöllisiksi kokonaisuuksiksi. (Kangasniemi ym. 2013, 296-297.) Opinnäytetyössä käytettiin aineiston analysoimiseen kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston analyysimenetelmää, tarkemmin ottaen teemoittelua ja koodausta. Viimeinen vaihe, eli tulosten tarkastelu pitää sisällään pohdinnan ja tiivistelmän tuotetusta tuloksesta sekä tutkimuksen luotettavuuden ja etiikan arvioinnin (Kangasniemi ym. 2013, 297).

6.3 Aineiston rajausta

Ennen kirjallisuushaun suorittamista tai hakusanojen määrittelyä selvitettiin kirjallisuuskatsauksen muodon ja tutkimuskysymysten lisäksi aineistolle sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kat-

saukseen mukaan otetut tutkimukset olivat julkaistu vuosien 2014-2018 aikana. Kyseiseen aikaväliin päädyttiin tutkimuskysymyksiin vastaavan tiedon nopean vanhenemisen vuoksi. Valittujen tutkimusten tutkimuskielenä oli suomi tai englanti. Mukaan otetut aineistot sisälsivät oleellista tietoa suhteessa tutkimuskysymyksiin, eli rajautuivat käsittelemään nuorten sosiaalisen median riskialtista käyttöä. Lisäksi aineistot olivat saatavilla joko fyysisenä lainana tai elektronisena aineistona.

Kirjallisuuskatsauksessa keskityttiin nuorten sosiaalisen median käyttöön. Nuorella tarkoitettiin tässä opinnäytetyössä alle 18-vuotiasta henkilöä. Tutkimukset, jotka eivät käsitelleet lainkaan sosiaalista mediaa, rajattiin katsauksen ulkopuolelle. Pois rajattiin myös ennen vuotta 2014 julkaistut tutkimukset ja julkaisut muulla, kuin suomen- tai englanninkielellä. Haun ulkopuolelle rajattiin myös ne aineistot, jotka eivät olleet saatavilla fyysisenä lainana tai elektronisena aineistona. Katsaukseen valitut tutkimukset sisälsivät oleellista tietoa suhteessa opinnäytetyön tarkoitukseen, ja mikäli tutkimus ei sisällöltään vastannut yhteenkään tutkimuskysymykseen, rajattiin se katsauksen ulkopuolelle. Kirjallisuuskatsauksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit on esitelty tiiviimmässä muodossa alla olevassa taulukossa.

TAULUKKO 1 Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit:

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuosien 2014-2018 aikana	Julkaistu ennen vuotta 2014
Tutkimuskielenä suomi tai englanti	Muun, kuin suomen- tai englanninkielinen
Käsittelee sosiaalista mediaa ja siellä piileviä riskejä	Ei käsittele lainkaan sosiaalista mediaa ja siellä piileviä riskejä
Sisältää oleellista tietoa suhteessa opinnäytetyön tarkoitukseen	Ei vastaa opinnäytetyön tarkoitukseen
On saatavilla fyysisenä lainana tai elektronisena aineistona	Ei ole saatavilla fyysisenä lainana tai elektronisena aineistona

6.4 Kirjallisuushaku

Kirjallisuuskatsauksen aineiston hakeminen suoritettiin maaliskuussa 2018. Katsaukseen sisällytetyt tutkimukset haettiin kirjallisuushakuna elektronisista tietokannoista. Haut suoritettiin systemaattisesti seuraavissa tietokannoissa: Arto, Melinda ja Google Scholar ja Sage Journals. Kyseisiin tietokantoihin päädyttiin, sillä niistä löytyi katsaukseen tavoiteltua ajankohtaista tietoa nuorten sosiaalisen median käytöstä sekä sen aiheuttamista riskeistä nuoren kasvulle ja kehitykselle. Seuraavaksi esitelty koottua tietoa käytetyistä tietokannoista.

TAULUKKO 2 Käytetyt tietokannat

ARTO	Kotimainen artikkeliviitetietokanta, jonne tallennetaan tieteellisten lehtiartikkelien viitteiden lisäksi artikkeliviitteitä eri aihealueiden ammatti- ja harrastelehdistä sekä kokoomateoksista. Tiedontuottajina toimivat korkeakoulu-, yleiset ja erikoiskirjastot, tiedekustantajat ja muut asiantuntijaorganisaatiot. Sisältää runsaasti linkkejä artikkelien kokoteksteihin, joista osa vaatii käyttöluvan. (Savolainen 2017.)
MELINDA	Kansallinen metatietovaranto ja kirjastoille tarkoitettu palvelu. Sisältää Suomen kansallisbibliografian sekä viitetiedot yliopistokirjastojen, useimpien yhteiskirjastojen ja OKM:n alaisten ammattikorkeakoulukirjastojen, Eduskunnan kirjaston, Varastokirjaston ja Tilastokirjaston tietokantoihin sisältyvistä aineistoista. Nykyisin palvelu ja sen tietokanta toimivat Aleph-kirjastojärjestelmässä. (Kansalliskirjasto 2016.)
GOOGLE SCHOLAR	Tieteellisten dokumenttien verkkohakupalvelu. Sisältää aineistoa useilta eri tieteenaloilta ja lähteistä: akateemisten julkaisijoiden, yhteisöjen, yliopistojen sekä muiden tieteellisten järjestöjen tuottamia tutkielmia, esitelmiä, kirjoja, tiivistelmiä ja artikkeleita. (Oulun yliopiston kirjasto 2018.)

SAGE JOURNALS	Maailman viidenneksi suurin tieteellisten artikkeleiden julkaisija, aihealueina humanistiset tieteet, yhteiskuntatieteet, lääketiede ja teknologia (Sage Publishing 2018.)
----------------------	--

Kirjallisuushaku toteutettiin korkeakoulukirjastossa käyttäen seuraavia hakusanoja: SOSIAALINEN MEDIA, NUORI, RISKI, SUOJELU ja TURVALLISUUS, sekä näiden englanninkielisiä käännöksiä. Hakusanoja yhdisteltiin muutamalla eri tavalla ja katkaistiin tarpeen mukaan laajemman hakutuloksen saavuttamiseksi. Löytyneitä aineistoja seulottiin aiemmin määritellyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit huomioiden.

Tiedonhaku aloitettiin tietokanta Artosta 16.3.2018. Hakuprosessissa hyödynnettiin tarkennettua hakua. Haut rajattiin koskemaan vuosien 2014-2018 aikana julkaistuja aineistoja. Lisäksi hakusanoista sanojen sosiaali? ja medi? tuli esiintyä peräkkäisinä. Julkaisumaaksi valittiin Suomi, mutta julkaisukieltä ei erikseen rajattu. Haut kohdistettiin sekä painettuihin, että e-aineistoihin. Otsikon, tiivistelmän ja/tai asiasanojen perusteella lähempään tarkasteluun valikoitui 15 aineistoa. Artosta hyväksyttiin katsaukseen sisällön perusteella ainoastaan yksi aineisto.

Melindasta tiedonhaku toteutettiin myös 16.3.2018. Ensin haku toteutettiin perushakuna, jonka jälkeen käytettiin muokkauskenttää haun tarkentamiseksi. Haut rajattiin koskemaan vuosien 2014-2018 aikana julkaistuja aineistoja, ja julkaisukieleksi rajattiin suomi. Myös Melindasta haut kohdistettiin sekä painettuihin, että e-aineistoihin. Englanninkielisen aineiston haku Melindasta suoritettiin 17.3.2018. Melindasta löytyi valituilla hakusanoilla otsikon, tiivistelmän tai asiasanojen perusteella hyväksytyiksi myös samoja aineistoja kuin Artosta. Otsikon, tiivistelmän ja/tai asiasanojen perusteella lähempään tarkasteluun valikoitui yhteensä 20 aineistoa. Sisällön perusteella Melindasta hyväksyttiin katsaukseen yhteensä kolme aineistoa. Yhtäkään englanninkielistä aineistoa Melindasta ei valikoitunut.

Google Scholarin haku toteutettiin 16.3.2018. Haku rajattiin koskemaan vuosien 2014-2018 aikana julkaistuihin aineistoihin ja rastit kohdista "hae patenteista" ja "sis. lainaukset" poistettiin. Tulosten lajittelu valittiin tapahtuvaksi osuvuuden mukaan. Hakutulosten selaaminen rajoitettiin ensimmäiseen 20 sivuun hakutulosten runsauden vuoksi. Tähän päädyttiin, koska tulosten lajittelu valittiin osuvuuden mukaan. Google Scholarista löydettiin valituilla hakusanoilla samoja aineistoja, kuin mitä Melindasta oltiin jo valittu sisällön perusteella katsaukseen. Lähempään tarkasteluun otsikon, tiivistelmän ja/tai asiasanojen perusteella valittiin kahdeksan aineistoa. Katsaukseen valittiin sisällön perusteella yksi aineisto, mitä ei löydetty tai oltu valittu muista tietokannoista.

Sage journalsista haku toteutettiin 20.3.2018 tarkennettuna hakuna. Haku kohdistettiin vuonna 2014-2018 aikana julkaistuihin aineistoihin, kuten aiemmatkin haut jokaisesta tietokannasta. Tämän lisäksi haku rajattiin aineistoihin, joihin on vapaa pääsy verkossa. Hakutulosten runsauden ja otsikon perusteella osuvuuden johdosta aineistojen selaaminen rajattiin 10 ensimmäiseen sivuun saakka. Lähempään tarkasteluun valittiin 15 aineistoa otsikon, tiivistelmän ja/tai asiasanojen perusteella. Sisällön perusteella katsaukseen hyväksyttiin 5 englanninkielistä aineistoa. Alla olevassa taulukossa on kuvattu haussa käytetyt tietokannat, hakusanat ja tulokset.

TAULUKKO 3 Kirjallisuushaku

TIETOKANTA	HAKUSANAT	HAKUTULOKSET	HYVÄKSYTTY OTSIKON, TIIVISTELMÄN TAI ASIASANOJEN PERUSTEELLA	HYVÄKSYTTY SISÄLLÖN PERUSTEELLA
ARTO	sosiaali? medi? AND nuor?	36	12	1
	sosiaali? medi? AND nuor? AND risk?	2	1	0
	sosiaali? medi? AND risk?	5	2	0
MELINDA	sosiaali? medi? AND nuor?	72	15	3
	sosiaali? medi? AND nuor? AND risk?	1	0	0
	sosiaali? medi? AND risk?	22	2	0
	social media AND youth	82	3	0
	social media AND youth AND risk?	4	0	0
	social media AND risk?	4	0	0
GOOGLE SCHOLAR	sosiaalinen media, nuoret, riskit	8940	8	1

SAGE JOURNALS	social media AND youth AND risk	1001	15	3
----------------------	---------------------------------------	------	----	---

6.5 Aineiston kuvailu

Kirjallisuushaussa käytetyillä hakusanoilla, ja valittujen rajoitusten mukaisesti aiemmin mainituista hakukoneista valittiin sisällön perusteella katsaukseen yhteensä kahdeksan tutkimusta. Näistä kolme olivat pro gradua, ja viisi tutkimusartikkelia. Aineistot olivat eri tieteenaloilta, kuten yhteiskuntatieteen, yhteiskunta- ja kulttuuritieteen, kasvatustieteen, ja viestintätieteen alalta.

Toteutusmaana toimi Suomi, yhdessä tutkimusartikkelissa Amerikka, ja yhdessä Kanada. Valituista tutkimuksista kolme olivat englanninkielisiä ja loput suomenkielisiä. Tutkimusaineistojen koko vaihteli sivumäärien 7-93 välillä. Englanninkieliset tutkimusartikkelit olivat pituudeltaan lyhyempiä suhteessa suomenkielisiin aineistoihin. Kaikissa valitsemissamme tutkimuksissa aineistoa oli kerätty erilaisilla kysely- tai haastattelulomakkeilla. Aineistot olivat pääosin kvalitatiivisia haastattelututkimuksia tai verkkokyselyitä halutuille kohderyhmille. Tutkimusten aineistot oli analysoitu erilaisin metodein, kaavioita ja taulukoita hyödyntäen. Valittu aineisto kuvattu taulukossa 4.

TAULUKKO 4 Valitus aineiston kuvaus

Otsikko, vuosi	Tekijä	Tutkimuksen/artikkelin tarkoitus:	Tutkimusmenetelmät:	Keskeiset tulokset:
Nuoret ja sosiaalinen media. Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. 2017.	Sievers, S.	Tarkoituksena on yhdistellä sosiaalisen median eri puolia, jotta nuorten kanssa työskentelevät saisivat kokonaisvaltaisen kuvan nuorten internetin käytöstä. Lisäksi tutkielmalla pyritään ottamaan kantaa nykypäiväiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun vihapuheesta ja sananvapaudesta sekä niiden vaikutuksesta hyvinvointiin ja mielenterveyteen.	Kvantitatiivinen tutkimus, menetelmänä korrelaatiot ja lineaarinen regressio.	Tulosten mukaisesti sukupuoli oli tilastollisesti yhteydessä itsetuntoon, eli pojilla oli tyttöjä parempi itsetunto, mikä saattaa johtua kasvatuksesta. Lisäksi yhteenkuuluvuuden kokemus lähiyhteisöön oli

				merkitsevästi yhteydessä itsetuntoon.
#minä ja Instagram – Identiteetti ja profiiliytyö nuorilla sosiaalisen median käyttäjillä. 2017.	Oksanen, A. & Turja, T.	Tutkimuksen tarkoituksena on sekä lisätä tietämystä sosiaalisesta mediasta, että tuoda esille nuorten ajatuksia siitä.	Kvalitatiivinen tutkimus, analysointimenetelmänä sisälönanalyysi.	Sosiaalisella medialla on yhteys moneen nuoren elämän osa-alueisiin; esimerkiksi minäkuvaan ja itsetuntoon. Negatiivisena vaikutuksena on mahdollinen riippuvuus sosiaaliseen mediaan, positiivisena vaikutuksena esimerkiksi mahdollisuus uusien ihmissuhteiden syntyyn sosiaalisen median avulla.
Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa nuorten keskuudessa. 2014.	Kettunen, M.	Tutkimuksessa selvitetään nuorten kokemuksia ja käsityksiä kiusaamisesta sosiaalisessa mediassa ja sen lisäksi nuorten sosiaalisen median käyttötarkoituksia sekä käsityksiä sosiaalisesta mediasta ilmiönä.	Kvalitatiivinen tutkimus, analysointi aineistolähtöisellä ja teoriaohjaavalla sisälönanalyysillä.	Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa monipuoleisesti, ja useat ovat olleet osallisena sosiaalisessa mediassa tapahtuvaan kiusaamiseen joko kiusattuna, kiusaajana tai kiusaamisen havainnoitsijana.
Nuorten internetin käyttö ja siihen liittyvät ongelmat. 2014.	Meriläinen, M., Puhakka, H. & Sinkkonen, H-M.	Artikkelissa selvitetään nuorten riippuvuutta internetiin ja siitä aiheutuvia haittoja.	Kvantitatiivinen tutkimus, e-lomakekysely perus-	Tutkimukseen osallistuneista noin neljännes on kohtalaisesti tai

			koulun 9.luokkalaisille ja lukiolaisille.	vakavasti riippuvaisia internettiin. Riippuvuudesta aiheuttavat haitat ilmenevät lähinnä psyykkisesti, esimerkiksi univaikeuksina, ärtyneisyytenä tai väsymyksenä.
Spontaani kuvaviestintä nuorten arjessa. 2014.	Sintonen, S., Kynäslahti, H. & Kairavuori, S.	Tarkoituksena valottaa uutta kännykkäkulttuurin ilmiötä tuoden esiin sen keskeisiä ja mielenkiintoisia piirteitä sen välineenä.	Kvalitatiivinen tapaustutkimus, joka perustuu kolmeen haastatteluun 9. luokkalaiselle tytölle.	Haastateltava kokee SnapChatin hauskana ajanvietteenä, jossa jakaa kuvia itselleen tärkeistä asioista ja ympäristöstään kavereilleen. Havaittiin, että jutteleminen kuvien välityksellä on helpompaa kuin muutoin. Haastateltavan mukaan kuvia lähetellään kavereille jatkuvasti, ja se on normaalia.
Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. 2016.	Lewallen, J. & Behm-Morawitz, E.	Tarkoituksena lisätä ymmärrystä, miten fitness kuvavat sosiaalisen median verkkopalvelu Pinterestissä aiheuttaa sosiaalista vertailua ja liittyy äärimmäiseen laihdutukseen.	Kvantitatiivinen tutkimus, joka toteutettiin verkkokyselynä amerikkalaisille naisille.	Henkilöt, jotka seuraavat useita fitness tauluja Pinterestissä, turvautuvat todennäköisemmin äärimmäisiin laihdutuskeinoin. Lisäksi ihanteellisen naisvartalon tavoittelu

				näyttäytyy tutkimuksen mukaan niin sosiaalisessa vertailussa, kuin äärimmäisissä laihdutuskeinoissa.
#SocialMedia: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorders. 2017.	Santarossa, S. & Woodruff, S.	Tarkoituksena tutkia, onko ongelmallinen sosiaalisen median käyttö liitoksissa kehonkuvaan, itsetuntoon ja syömishäiriöihin sairastumiseen.	Kvantitatiivinen tutkimus, toteutettu E-lomakkeella nuorille aikuisille.	Tulokset paljastivat, että suurin osa sosiaalisessa mediassa käytetystä ajasta käytetään katsellen toisten profiileja, ilman että kommunikoidaan kenenkään kanssa. Profiilien katselu ja kommentointi oli yhteydessä vääristyneeseen kehonkuvaan, kun taas sosiaalisessa mediassa käytetyn kokonaisajan nähtiin madaltavan kynnystä syömishäiriöön sairastumiseen.

Social Tie Strength and Online Victimization: An Analysis of Young People Aged 15-30 Years in Four Nations. 2017.	Kaakinen, M., Keipi, T., Oksanen, A. & Räsänen P.	Tarkoituksena tuoda esille uutta näkemystä siitä, kuinka sosiaalisten siteiden vahvuus on yhteydessä verkossa häirinnän kohteeksi tai uhriksi joutumisessa.	Kvantitatiivinen tutkimus, toteutettu verkkokyselynä amerikkalaisille, suomalaisille, saksalaisille ja englantilaisille 15-30-vuotiaille.	Tulokset osoittivat, että kokemukset uhriksi joutumisesta ja häirinnästä olivat samankaltaisia kansallisesti. Henkilöt, jotka joutuivat henkilökohtaisen häirinnän kohteeksi verkossa, ilmoittivat viettävän siellä paljon aikaa. Verkkosivun ja huonojen kokemusten suhteen ei löydetty liitoksia. Tulokset korostavat nuorten somekäytön ymmärtämisen merkitystä.
--	--	---	---	---

Alkuperäistutkimusten luotettavuutta lisää kahden tutkijan suorittama laadunarviointi. Tarvittaessa, kuten ristiriitatilanteissa hyvään käytäntöön kuuluu myös mahdollisuus kysyä kolmannen henkilön mielipidettä. (Autti-Rämö & Grahn 2007.) Opinnäytetyössä alkuperäistutkimusten laadun arvioinnin suoritti kaksi henkilöä. Alkuperäistutkimuksia voidaan hylätä vielä laadunarvioinnin jälkeen (Evans, Kowanko, Hodginson 1998). Tässä katsauksessa alkuperäistutkimuksia ei kuitenkaan hylätty enää laadunarvioinnin jälkeen.

Alkuperäistutkimusten laadunarvioinnilla lisätään tutkimuksen yleistä luotettavuutta, tuotetaan suosituksia uusille jatkotutkimuksille, ohjataan tulosten tulkintaa ja määritellään vaikutusten voimakuutta. Arvioinnilla lisäksi selvitetään tutkimusten laaduneroja tutkimustulosten eroavaisuuksien selittäjänä. Laadun arviointi saattaa olla haasteellista, ristiriitaista tai jopa mahdollonta. Yleisinä tutkimuksen laatukriteereinä pidetään tutkimuksen lähtökohtien ja menetelmän selkeää ja avointa kuvausta. Tarkemmin aineiston laatua voidaan arvioida tutkimuksen taustan ja tarkoituksen, aineiston ja menetelmien, eettisyyden ja luotettavuuden sekä tulosten ja johtopäätösten arvioinnin avulla. (Kontio & Johansson 2007, 101-107.) Opinnäytetyön alkupe-
räistutkimusten laatua ja luotettavuutta vahvisti tietokantojen luotettavuus, niistä harkitseva aineistojen valikointi sekä aineistojen tarkkaavainen läpikäyminen.

6.6 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa käytettiin menetelmänä teemoittelua. Teemoittelu on suositeltava aineiston analysointitapa käytännöllisten ongelmien ratkaisemisessa. Sen avulla voidaan tuoda esille kokoelma erilaisia tuloksia tai vastauksia esitettyihin kysymyksiin. Aineistosta on pyrittävä löytämään ja erottelemaan tutkimuskysymysten kannalta olennaiset aiheet. Teemoittelu on laadullisen aineiston pilkkomista ja ryhmittelemistä erilaisten aihepiirien mukaan. (Eskola & Suoranta 1998, 175-179.) Tyypillistä on siis aineiston paloittelu osiin ja niiden järjestäminen eri teemojen alle. Tarkoituksena on toteuttaa vertailuja eri teemojen esiintymisen kesken ja etsiä samaan teemaan kuuluvia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Yllä esitellyt aineistot tulostettiin ja ne luettiin läpi kaksi kertaa. Toisella lukukerralla tutkimuksesta alleviivattiin kaikki lauseet tai kappaleet, mitkä käsittelevät sosiaalisen median käytön riskejä ja niiden vaikutuksia nuoreen. Tämän jälkeen alleviivatut lauseet ja kappaleet koottiin Word-tiedostolle niitä käsittelevien aineistojen otsikoiden alle. Word-tiedostolle vietyä tekstiä saatiin usean sivun verran, ja sitä lähdettiin teemoittelemaan koodauksen avulla.

Koodaamisella tarkoitetaan tekstin luokittelua tai pilkkomista käsitteellisiin luokkiin (Aaltola & Valli 2010). Koodaaminen voidaan tehdä niin tietotekniikan avuin kuin käsinkin. Koodausyksikönä voivat olla lauseet, kappaleet, rivit, pidemmät tekstin osat tai jopa yksittäiset sanat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyössä koodausta käytettiin aineiston jäsentelyyn. Käytännössä tiedostolle viedyt eri aihepiirien lauseet tai kappaleet värjättiin eri väreillä, jotta saatiin esille selkeitä teemoja. Teemoiksi muodostui riippuvuus, vihapuhe ja kiusaaminen, yksityisyys, itsetunto ja ulkonäköpaineet sekä terveys.

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

7.1 Riskinä riippuvuus ja liikkakäyttö

Sintosen, Kynäslahden ja Kairavuoren (2014, 426) mukaan keskustelu sosiaalisen median koukuttavuudesta kohdistuu usein nuoriin henkilöihin. Puhakka, Sinkkonen ja Meriläinen (2014, 24) toteavat internetin olevan hyödyllinen apuväline, vaikkakin sen liikkakäytöstä voi aiheutua haittoja. Yhtenä vaarana on riippuvuuden synty, etenkin niille nuorille, jotka eivät osaa hallita omaa ajankäyttöään. Paljon internetiä käyttävien nuorten psykososiaalinen kehitys voi häiriintyä, mikäli suuri osa ajasta kulutetaan netissä.

Internetin liikkakäytön riippuvuutta voi verrata muihinkin käyttäytymiseen liittyviin addiktioihin, kuten esimerkiksi ostamiseen, uhkapeliin ja syömiseen, sillä niiden syntymekanismi on samankaltainen. Jos pääsy internetiin estyy, tuntee internet-addiktoitunut henkilö olonsa epämu-kavaksi. Tyypillistä onkin, että tällaiset henkilöt hankkivat aina vaan parempia laitteita internet-tiin pääsyä varten, ja pyrkivät lisääntyvissä määrin kuluttamaan yhä enemmän aikaa verkossa. Haittoina ja riskeinä internet-addiktiossa on mahdollinen eristäytyminen muista ihmisistä, suori-tustason lasku töissä tai koulussa sekä riidat ja valehtelu. (Puhakka ym. 2014, 25.)

Puhakka ym. (2014, 25, 30) tuovat esille, että mikäli vanhemmat eivät valvo nuoren internetin-käyttöä, on vaara liikkakäytölle suurempi. Nuoren sosiaaliset suhteet mitä luultavimmin kärsivät, kun normaali kanssakäyminen perheen ja ystävien kanssa vähenee. Myös koulussa oppitun-tien aikana nuorten huomio kiinnittyy helposti sosiaalisen median seuraamiseen. Tarkempi in-ternetin käytön valvonta voisi täten olla aiheellista, jotta opiskelutilanteissa voitaisiin ehkäistä riippuvuuden syntyä.

Oksanen ja Turja (2017, 78) selvittivät pro gradu -tutkielmassaan sosiaalisen median sovelluk-sen Instagramin seuraavan nuorten kohdalla verkkomaailmasta arkeen ja offline-ympäristöön. Riippuvuudesta voidaan puhua, kun saaduista tykkäys- ja seuraajamääristä aletaan pakon-omaisesti pitämään lukua. Sosiaalisen median visuaalinen verkkopalvelu Instagram tarjoaa myös sovelluksia, joiden kautta pysytään selvittämään kuka lopettaa oman profiilin seuraami-sen, tai kuka sitä katselee. Tämä luo paineita säännölliseen uusien kuvien julkaisuun ja nämä paineet saattavatkin ilmentyä tarpeena asioiden tekemiseen Instagramin takia.

Joidenkin tutkimusten mukaan erityisesti ne nuoret, jotka ovat ujoja ja epävarmoja tulevat hel-posti riippuvaiseksi internetistä, koska sitä käytetään pakopaikkana tai vapautuksena omista huonoista itsetunnon kokemuksista (Sievers 2017, 30). Sintonen ym. (2014, 426) pohtivat, edistääkö sosiaalisen median sovellukset, kuten Snapchat, kvasivuorovaikutuksen syntyä ja vuorovaikutuksen keskittämättömyyttä.

7.2 Kiusaamisen kohteeksi joutuminen

Verkkokiusaamisen tutkimusten pääasiallisena kohderyhmänä ovat olleet nuoret, niin kuin kiusaamistutkimuksissa yleensäkin. EU Kids Onlinen (Livingstone, Haddon, Görzig & Ólafsson 2011) tekemän Euroopan laajuisen kyselyn mukaan verkkokiusaamisesta valtaosa tapahtui sosiaalisten median palveluissa pikaviestimien välityksellä. Tämän takia sosiaalisessa mediassa esiintyvä kiusaaminen on tärkeä tutkimuskohde. Sosiaalisen median kentällä on mahdollista, että pienetkin asiat, kuten kuvasta tai tilapäiviyksestä tykkääminen tai tykkäämättä jättäminen aiheuttaa isoakin kuohuntaa osapuolten välillä, ja johtaa kiusaamiseen sosiaalisessa mediassa. (Kettunen 2014, 5-7.)

Oksasen ja Turjan (2017, 81) pro gradu -tutkielmassa kiusaamista, joka liittyy Instagramiin, kuvattiin lähinnä toisista käyttäjistä tai toisten kuvista keskustelemisena kavereiden kanssa offline-arjessa. Kiusaamista kuvattiin myös kuvakaappausten ottamisena ja niiden lähettämisenä kavereille yksityisessä viestiketjussa. Näkyvää kiusaamista pidettiin pitkälti julkisuuden henkilöiden ja tunnetuimpien käyttäjien haasteena, sillä negatiivista palautetta saatetaan antaa herkemmin heidän profiileihinsa.

Vähäpukeiset kuvat saattavat altistaa kuvan julkaisijan negatiivisten kommenttien kohteeksi, vaikka julkaisija olisi toivonut kuvallaan ihailua tai positiivista huomiota. Myös liian käsitellyt ja muokatut kuvat voivat synnyttää keskustelua. Sosiaalisen median palvelut, kuten Instagram onkin mahdollistanut entistä monipuolisemman itsensä tuottamisen. Tämä voi viedä nuorten sisällöntuotannon sellaisiin mittasuhteisiin, että siitä voi koitua harmia nuoren offline-ympäristössä. (Oksanen & Turja 2017, 84.) Sintosen ym. (2014, 423-424) artikkelin haastateltava kertoi, että hän, ja hänen koulukaverinsa ovat salaa kuvanneet oppitunneilla niin toisiaan kuin opettajiakin, vaikka kännyköiden käyttö koulussa oli hänen mukaansa sääntöjen vastaista. Haastateltavan mukaan koulussa saatetaan kuvata salaa jotain henkilöä, ja joskus se voidaan lähettää Snapchatissa koko luokan ringille.

Kettunen (2014, 8-9) toteaa, että kiusaaminen sosiaalisessa mediassa voi olla suoraa, eli verbaalista tai fyysistä vahingoittamista, tai epäsuoraa, eli esimerkiksi jonkun henkilön poissulkemista tai juorujen levittämistä. Epäsuoraa kiusaamista sosiaalisessa mediassa on esimerkiksi henkilön käyttäjätilin varastaminen, jolloin nuori ei pääse kirjautumaan omaan profiiliinsa salasanan vaihdon jälkeen, sekä nuoren henkilökohtaisten asioiden levittäminen verkossa. Uhkaavien ja loukkaavien kuvien ja kommenttien lähettäminen taas luetaan suoraksi kiusaamiseksi. Suurimpina riskeinä sosiaalisessa mediassa tapahtuvassa kiusaamisessa on tietojen levittämisen kannalta laaja yleisö, ladatun sisällön pitkään säilyminen, anonyymisyys ja kiusaajan mahdollisuus seurata uhria minne tahansa.

Sosiaalisessa mediassa tapahtuvan kiusaamisen osapuolilla on havaittu muihin verrattuna enemmän ongelmia liittyen itsetuntoon, ahdistuneisuuteen sekä epävarmuuteen, minkä lisäksi

kiusatut nuoret tuntevat itsensä surullisiksi. Verrattuna perinteiseen kiusaamiseen, verkkokiusaamiseen liittyy myös epätietoisuuden tunne kiusaajan henkilöllisyydestä, jos kyseessä on anonyymi verkkopalvelun käyttäjä. Ongelmana on myös se, että kiusatusta verkkoon mahdollisesti ladattua materiaalia ei saa poistettua lopullisesti, ja vaarana on, että materiaali vaikuttaa kiusatun tulevaisuuteen esimerkiksi työnhaussa. Jotta kiusaamiseen voitaisiin puuttua ja sitä tunnistaa, on käytettävä tarkempaa tietoa nuorten käsityksistä ja kokemuksista verkkokiusaamisesta. (Kettunen 2014, 6-7.)

Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa on yleistä, mikä tulee ilmi Kettusen (2014, 2) tutkimuksessa, jossa useilla haastatelluista nuorista oli kokemuksia verkkokiusaamisesta joko kiusaajana, kiusattuna tai havainnoitsijana. Ikävät ja ilkeät kommentit sanottiin olevan leikinlaskua, mutta usein kiusatun kokemus asiasta on erilainen. Sosiaalisessa mediassa tapahtuva kiusaaminen on erityisesti tyttöjen ongelma. Nuori rakentaa myönteistä kuvaa itsestään sosiaalisessa mediassa, minkä takia negatiiviset kommentit usein koetaan verkkokiusaamisena. Eri-laisuutta, joukosta erottumista ja varsinkin poikkeavaa ulkonäköä pidettiin nuorten keskuudessa suurimpina syinä siihen, että jotakin henkilöä kiusataan sosiaalisessa mediassa todennäköisemmin.

Kiusaamisen ja vihapuheen on todettu vaikuttavan myös ihmisen psykologiseen terveyteen, sillä molemmat aiheuttavat ahdistuneisuutta ja pelkoa sekä huonoa itsetuntoa uhrissa. Kiusaaminen aiheuttaa uhrissa usein myös psykosomaattisia oireita, kuten vatsakipua, ruokahalun muutoksia ja päänsärkyä. Pitkäaikaisen kiusaamisen myös on todettu hankaloittavan uhrin ihmissuhteiden ylläpitämistä ja luontia, sekä heikentävän tai ylläpitävän heikentynyttä itsetuntoa. (Sievers 2017, 38, 55.) Sosiaalisessa mediassa tapahtuvan aggressiivisuuden kohdistuminen nuoreen aiheuttaa psykologisia haittoja, kuten esimerkiksi ahdistusta, epävarmuutta ja masentuneisuutta. (Kaakinen, Keipi, Oksanen & Räsänen 2017, 3.)

7.3 Vihapuheen kohteeksi joutuminen

Sosiaalinen media ja internet näyttelevät yhä olennaisempaa osaa poliisin työssä, sillä internet on tehnyt rikoksista aiempaan verrattuna nopeampia, julkisempia ja tehokkaampia. Sosiaalisen median maailmassa voi tehdä samoja lain vastaisia tekoja kuin reaali maailmassakin. Näitä ovat esimerkiksi varastaminen tai huijaaminen. Hyvin yleisiä ovat myös vähemmistöihin, kuten sukupuoli-, vammais-, sekä uskonnollisiin vähemmistöihin kohdistuva negatiivinen kommentointi, eli vihapuhe. Useimmiten vihapuhe koetaan erittäin loukkaavana ja päivittäistä elämää häiritsevänä vähemmistöryhmään kuuluvien kesken. (Sievers 2017, 21.)

Vihapuheen kohteeksi joutuu usein vähemmistöryhmiin kuuluvat henkilöt, jotka jollain tapaa poikkeavat valtaväestöstä, joko ominaisuuksiensa tai ulkonäkönsä takia. Vihapuheen uhriksi joutumisen on todettu aiheuttavan heikentynyttä psyykkistä hyvinvointia ja itsetuntoa, sekä tunnetta ulkopuolisuudesta ja turvattomuudesta. Joillakin vihapuheen uhreilla esiintyy erilaisia

mielenterveysongelmia, kuten masentuneisuutta, ahdistusta ja jopa itsemurha-ajatuksia. Uhrit välttelevät tilanteita ja paikkoja, joissa olisi mahdollista altistua vihapuheelle, mikä osaltaan vaikeuttaa uhrin normaalia elämää. (Sievers 2017, 31, 35.)

Sievers (2017, 36-37) lisäksi huomauttaa, että yksilön terveyteen ja hyvinvointiin on todettu vaikuttavan negatiivisesti pelkästään vihamateriaalin silmäilyn. Vihasivustoilla käymisen on huomattu olevan osittain yhteydessä mielenterveydenhäiriöihin ja voimistavan negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, yksinäisyyttä ja vihaa. Ne nuoret, joilla on jo ennestään mielenterveysongelmia, ovat usein pyrkineet lievittämään pahaa oloaan vierailemalla kyseisillä sivustoilla. Kuitenkin oireilu näillä nuorilla on pahentunut jopa entisestään vihasivustoilla vierailtuaan.

7.4 Yksityisyyden vaarantuminen

Kettusen (2014, 26-27) mukaan sosiaalisessa mediassa teini-ikäiset haluavat olla omia itsejään ja jakaa henkilökohtaisia kokemuksia ja asioita, suojaamatta yksityisyyttään piilottamalla sisällön tuntemattomilta. Oksanen ja Turjan (2017, 43) pro gradu -tutkielman mukaan kuitenkin kyseenalainen sisältö saatetaan piilottaa tutuilta aikuisilta, kuten vanhemmilta ja sukulaisilta. Nuoret julkaisevatkin sosiaaliseen mediaan, esimerkiksi Instagramiin, materiaalia, jota he eivät haluaisi vanhempien tai sukulaisten näkevän.

Vaikka sisältöä jaetaan Instagramissa paljon, niin Oksanen ja Turjan (2017, 48) mukaan negatiivisia asioita ei jaettu sosiaalisessa mediassa yhtä herkästi kuin positiivisia. Negatiiviset asiat koetaan harvemmin miellyttävinä ja toisen käyttäjän surumielisesti päivityksestä tykkäminen koettiin tutkimuksen mukaan haasteelliseksi.

Yhä nuoremmat luovat omia profiileja esimerkiksi Instagramiin, missä kohdataan nuorten aikuisten luoma, muokattu ideaalinen maailmankuva. Vaikka Instagramia pidetään pääosin positiivisena sovelluksena, sen huonoja puolia ei välttämättä tiedosteta, mikä aiheuttaa vaaran nuoren yksityisyydelle. Henkilökohtaisten asioiden kertominen sosiaalisessa mediassa voi ajaa nuoren kiusallisiin tilanteisiin tai luoda riskin torjutuksi tulemiselle. (Oksanen ym. 2017, 28, 85, 91.)

Kuitenkin Sintosen ym. (2014, 425) mukaan nuoret ovat tietoisia varsinkin Snapchatissa käytettävien kuvaviestien mahdollisesta haitallisuudesta, eivätkä halua, että heistä itsestään leviäisi netissä epäilyttäviä kuvia. Kuitenkin esimerkiksi sukupuolisesti häiritseviä kuvia lähetellään pyytämättäkin. Vaikka Snapchatin ideana on nopeasti ruudulta häviävät kuvat, voi kuvasta ottaa screenshotin, eli kuvankaappauksen, jolloin kuvan tallentaminen ja levittäminen mahdollistuu.

7.5 Itsetunnon aleneminen ja ulkonäköpaineet

Sosiaalisen median käytön nopea kasvu lähivuosina on tuonut esiin uusia sosiaalisia ja psykologisia haasteita liittyen esimerkiksi koettuun kehonkuvaan. Erilaisissa sovelluksissa kuten Twitterissä, Tumblrssa, Instagramissa ja Pinterestissä käyttäjä kohtaa laihuutta ihannoivaa materiaalia, mikä osaltaan voi altistaa ja mahdollistaa erilaisten syömishäiriöiden syntyä. Sosiaalisessa mediassa hallitsevan fitness-trendin on tarkoitus edistää terveellisiä elämäntapoja, mutta pahimmillaan sillä voi olla haitallisia vaikutuksia koettuun kehonkuvaan ja itsetuntoon. (Lewallen & Behm-Morawitz 2016, 1.) Santarossa ja Woodruff (2017, 2-3) kuvaavat tutkimuksensa, että ne nuoret, jotka käyttävät sosiaalista mediaa liikaa, kärsivät suuremmalla todennäköisyydellä huonosta kehonkuvasta, alentuneesta itsetunnosta ja riskistä altistua syömishäiriön oireille. Myös onnellisuuden väheneminen, tyytymättömyyden lisääntyminen omaa elämää kohtaan, sekä masentuneisuuden ja yksinäisyyden katsottiin liittyvän sosiaalisen median liikkakäyttöön.

Lewallenin ja Behm-Morawitzin (2016, 2-3, 6-7) toteavat, että vaikka urheiluun ja hyvinvointiin liittyvät kuvat saattavat myös edistää positiivisten elämäntapojen kehittymistä, on myös mahdollista, että ideaalisten kuvien ihannointi aiheuttaa radikaalia laihduttamista. He kertovat erilaisten sosiaalisen median sovellusten, kuten Pinterestin aiheuttavan sosiaalista vertailua tai painetta itsensä ulkoiseen ”parantelemiseen”, mikä saattaa näyttäytyä esimerkiksi äärimmäisenä painonpudotuksena. Itsensä vertaaminen sosiaalisessa mediassa pyöriviin ideaalisiin kuviin voi toimia hetkellisesti myös hyvänä inspiraationa. Ajan myötä se voi kuitenkin muodostua haitalliseksi, koska yksilöt väistämättä epäonnistuvat yrittäessään tavoitellessaan mahdollisia standardeja. Laihuuden ihannointi ja siihen liittyvän materiaalin jakaminen sosiaalisessa mediassa voivat aiheuttaa ajatuksia vääristyneestä kehonkuvasta sekä sosiaalista vertailua, mikä kaiken kaikkiaan lisää haitallisia ilmiöitä liittyen syömishäiriöihin. Bessenoffin (2006) tutkimuksen mukaan nuoret tytöt, jotka vertailevat itseään sosiaalisessa mediassa näkyvien hoikkien naisten kuviin, kokevat tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan, alakuloisuutta ja jopa masentuneisuutta. Itsensä vertailu suhteessa muihin aiheuttaa useimmiten sen, että julkaistaan vain kuvia, joissa näytetään hyvältä tai jossa ollaan tekemässä erityisen jotain hienoa (Santarossa & Woodruff 2017, 7).

Oksasen ja Turjan (2017, 49-52) mukaan sosiaalisen median käyttö ja siihen liittyvät kauneusihanteet vaikuttavat etenkin nuorten tyttöjen alentuneeseen itsetuntoon ja kasvaviin ulkonäköpaineisiin. Esimerkiksi Instagramissa nuorille on tärkeää saadut tykkäykset, kommentit ja seuraajat, minkä takia profiilia huolitellaan ja kuvia manipuloidaan. Instagramissa julkaistaan pääasiassa positiivisia ja kivoja asioita, millä tavalla saa välitettyä seuraajilla tietynlaisen kuvan itsestään. Vaarana on, että profiilin huolittelu ja siloittelu on jo liiallista, jolloin seuraajille alkaa

välittyä niin sanotusti liian kiilloiteltu minä -esitys. Joskus todellisuus on hyvinkin kaukana verrattuna Instagramissa annettuun kuvaan, ja usein mitä suositumpi profiili on, sitä enemmän kuvia muokataan ja kokonaisuutta silotellaan.

Kettusen (2014, 26) mukaan sosiaalista mediaa käytetäänkin varsinkin tyttöjen keskuudessa luodakseen tietynlaista omakuvaa. Profiileissa on itsestään hyviä, imartelevia kuvia, mihin vaikuttaa negatiivisesti toisten käyttäjien julkaisemat epäviehättävät ja nolot kuvat. Nuoret rakentavat itsetuntoaan tykkäyksien ja seuraajien määrän perusteella. Palaute Instagramissa tulee omakuvan perusteella, minkä takia ajatusmaailma voi muodostua hyvinkin pinnalliseksi. Tykkäys- ja seuraajamääriä vertaillaan kavereiden vastaaviin, mikä myös vaikuttaa alentavasti nuoren itsetuntoon. Tykkäyksiä saadaan käyttäjän henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella, mikä tuottaa itsessään jo ulkonäköpaineita. (Oksanen ym. 2017, 61-62, 64.)

Sievers (2017, 57) kuvaa nuoren itsetunnon muuttuvan muiden palautteen myötä jatkuvasti, ja sosiaalisessa ympäristössä tapahtuneet asiat sisäistetään sosiaalisiksi konstruktioiksi. Huonon itsetunnon omaava nuori ajattelee myös muiden ajattelevan hänestä negatiivisesti, mikä osaltaan huonontaa nuoren itsetuntoa entisestään. Nuoret ovat tavallaan kuin peilejä toisilleen, mutta myös esimerkiksi opettajien, vanhempien ja ammattikasvattajien tuella on merkitys myönteisen itsetunnon muodostamisen kannalta.

Sosiaalisen median käyttö voi joissain tapauksissa vaikuttaa myös positiivisesti elämäntyytyväisyyteen ja itsetuntoon. Mahdollisuus hallita omaa julkista kuvaa näyttäisi kiehtovan erityisesti sellaisia ihmisiä, joilla on narsistisia piirteitä. Tämä selittynee sillä, että narsistisia piirteitä omaavat ihmiset näkevät itsensä muita tärkeämpinä ja haluavat muiden ihmisten ihailevan heitä. (Sievers 2017, 30.)

7.6 Muut terveysriskit

Sosiaalinen media voi olla yhteydessä niin onnellisuuteen, kuin huonoon elämänlaatuunkin (Sievers 2017, 30). Runsaan ”chattailun” on todettu olevan riskitekijänä useille mielenterveysongelmille. Jos käyttö on muodostunut vakavia haittoja aiheuttavaksi ja ongelmalliseksi, voi se vaikuttaa nuoren kehitykseen häiritsevästi. Yhteisymmärrykseen onkin päästy siitä, että internetin liiallinen käyttö on vaaraksi yksilön terveydelle. Sen on todettu liittyvän levottomuuteen, masentuneisuuteen, vihamielisyyteen, ADHD-oireisiin ja pakonomaiseen käyttäytymiseen. (Puhakka ym. 2014, 24-25.) Puhakan ym. (2014, 28) tutkimuksessa tytöt kokivat psyykkisiä haittoja vähemmän kuin pojat. Internetin käytön psyykkisinä haittoina mainittiin nukkumiseen liittyvät vaikeudet.

Sievers (2017, 30) tuo esille, että emotionaalisesti epävakaiden ja tasapainottomien yksilöiden on todettu käyttävän sosiaalista mediaa paljon, sillä useimmiten he saattavat olla yksinäisiä, ja sosiaalinen media tarjoaa ajanvietettä ja seuraa. Yksinäisten ja introverttien on helpompi luoda

uusia suhteita internetin välityksellä kuin kasvotusten. Myös henkilöiden, joilla huono itsetunto ja niiden, joilla on paljon narsistisia piirteitä, on todettu viettävän paljon aikaa sosiaalisessa mediassa.

Nuorille internetyhteisöjen on todettu olevan tärkeitä heidän hakiessa tukea itsenäistymiselleen perheen ulkopuolisilta kontakteilta ja ryhmiltä. Perheen ulkopuolisen tuen merkitys korostuu erityisesti silloin, kun nuori ei saa vanhemmiltaan tarpeeksi tukea kotona. Tällöin internetyhteisöihin voidaan samaistua jopa voimakkaammin kuin offline-ympäristön vertaisyhteisöihin. (Sievers 2017, 24.)

8 TULOSTEN TARKASTELUA

8.1 Johtopäätökset

Kirjallisuuskatsauksessa selvisi, että nuorten sosiaalisen median käyttö voi altistaa riippuvuudelle tai liikkäytölle. Riippuvuuteen liittyvistä riskeistä mainittiin mahdollinen sosiaalinen eristäytyminen, suoritustason lasku töissä tai koulussa sekä riidat ja valehtelu. Mikäli suuri osa ajasta kulutetaan netissä, riskinä saattaa olla nuoren psykososiaalisen kehityksen häiriintyminen. (Puhakka ym. 2014, 24.) Tuloksissa todettiin liikkäytön vaaran suurenevan, mikäli nuoren internetin käyttöä ei valvota. Runsas ”chattailu” on myös riskitekijänä useille mielenterveysongelmille, ja vaikuttaa nuoren kehitykseen häiritsevästi. Tulosten mukaan liikkäytöön katsottiin liittyvän myös onnellisuuden väheneminen, tyytymättömyyden lisääntyminen, masentuneisuus sekä yksinäisyys.

Kiusatuksi joutuminen nousi kirjallisuuskatsauksessa yhdeksi sosiaalisen median luomaksi riskiksi. Negatiivisen kommentoinnin kohteeksi saattaa altistaa vähäpukeiset, tai liian käsitellyt ja muokatut kuvat. Tutkimuksen mukaan kiusaaminen on toisista käyttäjistä ja toisten kuvista keskustelemista, mutta myös kuvakaappausten ottamista ja niiden lähettämistä kavereille yksityisessä viestiketjussa. Kiusaamisen todettiin olevan yleistä, ja usein kiusaamistilanteissa vedotaan leikinlaskuun.

Todennäköisimmin joukosta erottuvat, poikkeavan ulkonäön omaavat, ovat vaarassa joutua kiusatuksi tai vihapuheen kohteeksi sosiaalisessa mediassa. Tuloksissa todetaan kiusaamisen osapuolilla olevan itsetuntoon, ahdistuneisuuteen sekä epävarmuuteen liittyviä haasteita. Tämän lisäksi kiusatussa kokemus näkyy surumielisyytenä. Koska verkkoon ladattua materiaalia ei saa lopullisesti poistettua, on riskinä materiaalin vaikuttaminen kiusatun tulevaisuuteen esimerkiksi työnhaussa. Tuloksissa tiivistetään suurimmiksi riskeiksi verkkokiusaamisessa olevan tietojen levittämisen kannalta laaja yleisö, ladatun sisällön pitkään säilyminen, anonyymisyys ja kiusaajan mahdollisuus seurata uhria minne tahansa.

Tulosten mukaan sosiaalisen median käyttäminen saattaa vaarantaa nuoren yksityisyyden. Tämä on riskinä erityisesti silloin, kun käytettävän sovelluksen huonoja puolia ei tiedosteta. Oksanen ja Turja (2017) esittivät, että henkilökohtaisten asioiden kertominen sosiaalisessa mediassa saattaa ajaa nuoren kiusallisiin tilanteisiin ja luoda riskin torjutuksi tulemiselle. Toisaalta selvisi, että osa nuorista uskoivat olevansa tietoisia sovellusten haitallisuudesta, eivätkä halunneet, että heistä itsestään levitettäisiin epäilyttäviä kuvia. Tulosten mukaan jaettua sisältöä ei kuitenkaan piiloteta tuntemattomilta, sillä nuoret haluavat jakaa henkilökohtaisia asioitaan ja kokemuksiaan sosiaalisessa mediassa. Tuntemattomilta piilottamisen sijaan kyseenalainen sisältö saatetaan piilottaa tutuilta aikuisilta, kuten vanhemmilta tai sukulaisilta.

Sosiaalisessa mediassa hallitsevalla fitness-trendillä voi olla haitallisia vaikutuksia koettuun kehonkuvaan ja itsetuntoon. Erilaiset sosiaalisen median sovellukset voivat luoda ulkonäköpaineita, mikä saattaa näyttäytyä huimana painon pudottamisena. On siis mahdollista, että ideaalisten kuvien ihannointi johtaa rajuun laihduttamiseen. Riskinä nuoren itsetunnolle ja kasvaville ulkonäköpaineille ovat sosiaalisen median luomat kauneusihanteet, usein mahdottomat standardit. Erityisesti laihuuteen liittyvän materiaalin jakamisen huomattiin aiheuttavan ajatuksia vääristyneestä kehonkuvasta, sekä lisäävän haitallisia ilmiöitä liittyen syömishäiriöihin.

Huolestuttavana asiana ilmeni, että itsetunto rakennetaan usein tykkäysten ja seuraajien perusteella. Tulosten mukaan ulkonäköpaineita tuottaa henkilökohtaisten ominaisuuksien perusteella saadut tykkäykset, ja itsetuntoa alentaa vertailu kavereiden tykkäys- ja seuraajamääriin. Toisaalta todettiin myös yleisesti, että sosiaalista mediaa liikaa käyttävät nuoret kärsivät suuremmalla todennäköisyydellä huonosta kehonkuvasta, alentuneesta itsetunnosta ja riskistä sairastua syömishäiriöön.

8.2 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi yksityinen lastensuojeluyksikkö Pienryhmäkoti Venla. Työn tarkoituksena oli lisätä lastensuojelun työntekijöiden ymmärrystä sosiaalisen median mahdollisista riskeistä nuoren kasvuun ja kehitykselle. Tavoitteena oli selvittää aikaisemmissa tutkimuksissa todetut sosiaalisen median luomat riskit nuorelle. Kohdeorganisaatiossa aihe koettiin tärkeänä, sillä työntekijöiden on vaikea pysyä kärryllä sosiaalisen median jatkuvasti vaihtuvissa trendeissä. Opinnäytetyö tehtiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, eli aihetta tarkasteltiin aiemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta. Opinnäytetyötä voi tulevaisuudessa hyödyntää niin lasten ja nuorten kanssa työskentelevät, kuin heidän vanhemmatkin.

Vaikka aihe alun perin nousi toimeksiantajalta, lähdettiin opinnäytetyötä tekemään omasta mielenkiinnosta jatkuvasti uudistuvaa sosiaalista mediaa ja sen luomia riskejä kohtaan. Eri-tyistä kiinnostusta herättivät nuorten lisääntyvät ulkonäköpaineet sosiaalisessa mediassa vietetyn ajan johdosta, sekä sen luomat riskit nuoret itsetunnolle. Mielenkiintoa herätti myös täydellisyyden tavoittelu. Sosiaalisen median palveluihin jaetaan ainoastaan ne onnistuneimmat ja hienoimmat otokset, jotka saavat myös eniten suosiota. Toisaalta tämä on ymmärrettävää ja sosiaalisen median maailmassa hyväksyttävää, sillä niin kaikki muutkin tekevät. Kun mietitään, niin kukapa tyytyisi ”keskinkertaisuuteen”, jos tarjolla on mahdollisuuksia täydellisyyttä hipovaan ja suosittuun lopputulokseen, vaikka se olisikin pitkän laittautumisen, kuvauspaikan etsinnän tai muokkausten takana. On myös mielenkiintoista nähdä, tuleeko kyseinen trendi muuttumaan luonnollisuuden ja aitouden ihannoinnin lisääntyessä.

Huomion kiinnitti myös nuorten oma tietoisuus sosiaalisen median haitoista, sillä tästä saatiin ristiriitaisista tiedoista tuloksissa. Nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa tiedosta-

matta siinä piileviä monia riskejä, tai välittämättä niistä. Nuoren tasapainoisen kehityksen edistäminen vaatii tänä päivänä onnistuakseen aikuisilta tietoisuutta sosiaalisen median riskeistä. Lain velvoittamaa valvontaa on kuitenkin haasteellista toteuttaa, mikäli tietoa ei ole riittävästi rajojen vetämiseen, tai ei ymmärretä mitkä ovat lapsen ikätason mukaisia mediasisältöjä. Aikuisten tehtävänä on luoda lapsille ja nuorille turvallinen kasvuympäristö. Sosiaalinen media on olennainen osa tätä. Turvalliseen sosiaalisen median käyttöön opastaminen ei varmasti-kaan tarkoita, että aikuisen tulisi olla kaikkietävä mediataituri. Aidon kiinnostuksen ja läsnäolon avulla myös tietoisuus lisääntyy, ja yhteiskuntaan voidaan kasvattaa medialukutaitoisia aikuisia.

Tiedonhaun alkuvaiheissa katsauksen pelättiin jäävän suppeaksi aineiston määrällisen vähyyden vuoksi. Kirjallisuuskatsaukseen löydettiin kuitenkin riittävästi osuvaa tietoa, ja näin ollen tutkimuskysymyksiin löydettiin vastauksia katsaukseen valitun aineiston perusteella. Kuitenkaan kaiken kattavaa kuvaa ilmiöstä ei katsauksen perusteella saatu. On syytä painottaa, että saadut tulokset ovat monien tekijöiden summa, eikä tutkimusten perusteella kaikkia riskitekijöitä voida osoittaa ainoastaan sosiaalisen median aiheuttamiksi. Tietoa sosiaalisen median riskeistä nuorelle ja niiden vaikutuksista on tutkittu melko vähän. Tämän lisäksi tieto on nopeasti vanhenevaa muuttuvien ja uudistuvien trendien vuoksi.

Opinnäytetyön tekeminen lisäsi omaa ymmärrystä kirjallisuuskatsauksen keskeisistä teemoista ja sosiaalisen median aiheuttamista riskeistä ilmiönä. Tietoperustan tekemisessä uutta opittiin erityisesti nuoruusajan kehityksestä, nuorten somekäytöksestä sekä aikuisen tuesta sosiaalisen median maailmassa. Opinnäytetyön prosessin myötä myös tutkimuksellinen osaaminen pääsi kehittymään. Työn tekeminen opetti pitkäjänteisyyttä, keskeneräisyyden sietämistä, sekä auttoi ymmärtämään ja hahmottamaan kirjallisuuskatsauksen eri vaiheet.

8.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, miten hyvin tutkimuksessa on onnistuttu kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä. Jokaisen tutkimuksen luotettavuuden peruskysymykset ovat samat. Halutaan tietää, onko tutkimus sen mukainen kuin tutkimuskysymyksessä ilmaistaan, onko tieto tuotettu pätevästi ja ovatko tuotetut käsitteet aineiston perustelemia ja tutkittavia ilmiötä kuvaavia. Tutkimuksen laadun määrittelee tutkimuksen yksittäisen kohdan sijaan tutkimuksen rakenne ja prosessin kokonaisuus. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2014, 131.) Tutkimusetiikka on läsnä koko tutkimusprosessin ajan, ja käytännössä se tarkoittaa hyvän tieteellisen käytännön noudattamista (Vilkkä 2015, 41).

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tutkimustulokset rajattiin niin, että ne vastaavat tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymyksiin vastattiin saatavissa olevalla monipuolisella ja luotettavalla aineistolla, jonka valitseminen ja luokittelun kriteerit kuvattiin tarkemmin luvuissa aineiston valinta ja aineiston kuvaus. Hirsjärven, Remesin ja Sajavaaran (2010, 231) mukaan tutkimus on

luotettava silloin, kun se on toistettavissa. Kirjallisuushaun vaiheet kuvattiin tekstissä niin, että lukija voi ne halutessaan toistaa saadakseen saman lopputuleman.

Ennen aineiston hyväksymistä katsaukseen, käytiin sen sisältö läpi useampaan kertaan luotettavuuden varmistamiseksi. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkelien ajantasaisuus varmistettiin asettamalla tutkimuksen sisäänottokriteeriksi tiivis aikaväli. Aineiston keskeisiä aihealueita seulottiin tarkasti ja avattiin tekstissä laajasti. Koko prosessin ajan pidettiin mielessä tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, joista lähtöisin tutkimuksen tietoperusta ja käsittelyosa tuotettiin. Tässä katsauksessa lähdeviitteet merkittiin hyvää tieteellistä käytäntöä hyödyntäen niin, ettei epäselvyyksiä viitatus tekstin ja oman tekstin välille pääse syntymään.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimusta tehdessä ja tutkimustuloksia tarkastellessa nousi esille muutama uusi jatkotutkimusvaihtoehto. Tolmanin ja McCellandin (2011) mukaan perinteisiä sukupuolirooleja korostavan mediasisällön on osoitettu olevan yhteydessä perinteisten naisten ja miesten seksuaalisuuteen liittyvien näkökulmien hyväksyntään. Jatkotutkimusehdotuksena on tutkia, korostaako tämän hetkinen sosiaalisen median sisältö perinteisiä sukupuolirooleja ja naisten ja miesten seksuaalisuuteen liittyviä näkökulmia, vai korostaako nykyinen mediasisältö ennemminkin vapautuneempia ja avoimempia näkökulmia liittyen sukupuolirooleihin ja seksuaalisuuteen.

Toisena jatkotutkimusehdotuksena on tutkia, kuinka antaa konkreettisia välineitä nuorelle itsensä suojaamiseen sosiaalisen median aiheuttamilta riskeiltä, jotka tässä tutkimuksessa on mainittu. Tarkoituksena olisi näin ollen tutkia, kuinka ennaltaehkäistä sosiaalisen median aiheuttamia riskejä. Olisi myös mielenkiintoista saada tietoa siitä, edistääkö sosiaalisen median sovellukset, kuten SnapChat ja Instagram poissaolevaa läsnäoloa ja vuorovaikutuksen keskitämättömyyttä.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aaltonen, S., Kivijärvi A., Peltola, M. & Tolonen, T. 2011. Ystävyydet. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. 29-56.

Autti-Rämö, I. & Grahm, R. 2007. Tiedon kokoaminen ja tiivistäminen. Kirjallisuushaku. Teoksessa: Mäkelä, M., Kaila, M., Lampe, K. & Teikari, M. (toim.) Menetelmien arviointi terveydenhuollossa. 1. painos. Duodecim. Helsinki 46-61.

Boyd, D. 2014. It's complicated: The social lives of networked teens. New Haven: Yale University Press.

Cacciatore, R. 2011. Nuorten seksuaaliterveys ja seksuaalinen kehitys. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 21-26.

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14.uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Evans, D., Kowanko, I. & Hodgkinson, B. 1998. Systematic reviews in nursing research. Australian nursing journal 5(10): 42.

Haasio, A. 2016. Koukussa nettiin. Lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Haasio, A. 2013. Netin pimeä puoli. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Hakola, O. 2015. Terveysteen liittyvistä riskeistä ja mahdollisuuksista nuorten mediakäytössä. Turun elokuvakerho ry:n jäsenlehti. Nro 4/2015 [viitattu 28.2.2018]. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi.aineistot.lamk.fi/se/I/0782-3053/28/4/terveyte.pdf>

Heino, T. 2009. Lastensuojelun tilastot, asiakkaat ja palvelut. Teoksessa Marjatta Bardy (toim.) Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 52-75.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hovi, S-L., Saranto, K., Korhonen, T., Korhonen, A. & Holopainen, A. 2011. Järjestelmällinen katsaus on paljon muutakin kuin tiedonhakua. Tutkiva Hoitotyö Vol. 9 (2). Fioca. 37.

Huovinen, A. 2017. Miten tukahduttaa verkossa leiskuva vihapuhe : Katse nuorista aikuisiin? Aikuiskasvatus 1/2017, 32-39.

Kaakinen, M., Keipi, T., Oksanen, A. & Räsänen P. 2017. Social Tie Strength and Online Victimization: An Analysis of Young People Aged 15-30 Years in Four Nations. SAGE [viitattu 10.4.2018]. Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2056305117690013>

Kallio, R. & Lavikainen, V. 2017. Nuoret verkossa - Raportti nuorille suunnatun kyselyn vastauksista. Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu 3/2017 [viitattu 20.4.2018]. Saatavissa: https://www.lskl.fi/materiaali/woocommerce_uploads/lastensuojelun-keskusliitto/LSKL_DigiSelvitys_0377.pdf

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.

Kansalliskirjasto. 2016. Melinda – kansallinen metatietovaranto [viitattu 20.3.2018]. Saatavissa: <https://www.kiwi.fi/display/melinda/>

Keipi, T., Näsi, M., Oksanen, A., & Räsänen, P. 2017. Online Hate and Harmful Content: Cross-National Perspectives. London & New York: Routledge.

Kettunen, M. 2014. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa nuorten keskuudessa. Jyväskylän yliopisto: Viestintätieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma [viitattu 2.4.2018]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43903/URN-NBN-fi-jyu-201407192244.pdf?sequence=4>

Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto, hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51. Turku: Digipaino–Turun yliopisto, 101-120.

Korhonen, N., Jauhola, L., Oosi, O. & Huttunen, H-P. 2016. "Usein joutuu miettimään, miten pitäisi olla ja minne olla menemättä" – Selvitys vihapuheesta ja häirinnästä ja niiden vaikutuksista eri vähemmistöryhmiin. Oikeusministeriön julkaisu 7/2016 [viitattu 1.4.2018]. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/76633/omso_7_2016_vipu-raportti_158_s.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kulmala, M. 2014. Some on osa nuorten elämää. Autismi 3/2014, 20-21.

Kupiainen, R. 2013. EU Kids Online – suomalaislasten netin käyttö, riskit ja mahdollisuudet. Teoksessa Kupiainen, R., Kotilainen, S., Nikunen, K. ja Suoninen, A. (toim.): Lapset netissä –

puheenvuoroja lasten ja nuorten netin käytöstä ja riskeistä. Mediakasvatusseura 2013. s. 6-14 [Viitattu 2.1.2018]. Saatavissa: <http://www.mediakasvatus.fi/files/ISBN978-952-67693-3-2.pdf>

Laakso, R. 2013. Mistä koti huostaanotetulle lapselle. Kunnallisanalan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro: 73. Helsinki: Kunnallisanalan kehittämissäätiö.

Laaksonen, S-M., Marikainen, J. & Tikka, M. 2013. Otteita verkosta. Tampere: Vastapaino.

Laine, S., Gretscher, A., Siivonen, K., Hirsjärvi, I. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan motiivit. Teoksessa Määttä, M. & Tolonen, T. (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. 92-108.

Lastensuojelulaki 417/2007. Annettu Helsingissä: 13.4.2007 [viitattu 20.3.2018]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lewallen, J. & Behm-Morawitz, E. 2016. Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. SAGE [viitattu 1.4.2018]. Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2056305116640559>

Lundvall, A. 2014. Kaverit ja kaikki kiva klikkauksen päässä: lapsi tarvitsee aikuisen tukea sosiaalisessa mediassa. Autismi 3/2014, 19-20.

Meriläinen, M., Puhakka, H. & Sinkkonen, H-M. 2014. Nuorten internetin käyttö ja siihen liittyvät ongelmat. Nuorisotutkimus. Nro 2/2014. 23-32 [viitattu 4.4.2018] Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2014/2/nuorteni.pdf>

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International Met-help.

Mikä on Instagram? 2018. Ohje ja tukikeskus – Yksityisyys- ja turvallisuuskeskus [viitattu 20.4.2018]. Saatavissa: <https://fi-fi.facebook.com/help/instagram/424737657584573>

Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Turku: Juvenes Print, 23-36.

Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S. 2009. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOY.

Noppari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella. Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöllisyyteen. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press. 140-166.

Oksanen, A. & Turja, T. 2017. #minä ja Instagram – Identiteetti ja profiiliyö nuorilla sosiaalisen median käyttäjillä. Tampereen yliopisto: Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma [viitattu 29.3.2018]. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101230/GRADU-1495794390.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Oulun yliopiston kirjasto. 2017. Tieteellisiin julkaisuihin pohjautuva arviointi: Google Scholar [viitattu 20.3.2018]. Saatavissa: <http://libguides oulu.fi/julkaisujenarviointi/GS>

Pekkala, L., Salomaa, S. & Spisak, S. 2016. Monimuotoinen mediakasvatus. Kansallinen audiovisuaalinen insituutti 1/2016 [viitattu 28.3.2018]. Saatavissa: http://www.mediataito-koulu.fi/monimuotoinen_mediakasvatus.pdf

Pönkä, H. 2015. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo.

Pöyhtäri, R., Haara, P. & Raittila, P. 2013. Vihapuhe sananvapautta kaventamassa. Suomen Yliopistopaino Oy: Juvenus Print Tampere.

Rikoslaki 39/1889. Annettu Helsingissä: 19.12.1889 [viitattu 20.3.2018]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV–menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Koodaus [viitattu 7.4.2018]. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_2.html

Saastamoinen, K. 2010. Lapsen asema sijaishuollossa – Käsikirja arjen toimintaan. Helsinki: Edita.

Sage Publishing 2018. Journals [viitattu 18.4.2018]. Saatavissa: <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/journals>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja [viitattu 23.3.2018]. Saatavissa: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Santarossa, S. & Woodruff, S. 2017. #SocialMedia: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorders. SAGE [viitattu 8.4.2018] Saatavissa: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2056305117704407>

Savolainen, E. 2017. ARTO-WIKI [viitattu 20.3.2018]. Saatavissa: <https://wiki.helsinki.fi/display/arto/ARTO-wiki>

Sievers, S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media. Ystävyyssuhteiden ja vihapuheen kohteeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. Tampereen yliopisto: Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma [viitattu 1.4.2018]. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Sintonen, S., Kynäslähti, H. & Kairavuori, S. (2014). Spontaani kuvaviestintä nuorten arjessa. Kasvatus 2014 45 (5), 418–428. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/45/5/spontaan.pdf>

SoMe ja nuoret 2016. Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. Ebrand Suomi Oy [viitattu 28.3.2018]. Saatavissa: <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/>

Soronen, S. 2017. #EmmeVaikene. Mitä on vihapuhe ja miten se liittyy sukupuoleen? THL. Suomen yliopistopaino Oy: Juvenes Print [viitattu 20.3.2018]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135444/URN_ISBN_978-952-302-940-8.pdf?sequence=1%E2%80%99

Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. R. Suhonen, A. Axelin & M. Stolt. Turku: Juvenes Print.

Suominen, J., Östman, S., Saarikoski, P. & Turtiainen, R. 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Taskinen, S. 2012. Lastensuojelulain soveltaminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Lastensuojelun asiakassuunnitelma [viitattu 7.4.2018]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun--kasikirja/tyoprosessi/asiakassuunnitelma>

Tervo-Hiltula, P. 2011. Tulevaisuuden kuluttajat siirtyvät verkkoon. Teoksessa Aaltonen-Ogbeide, T., Saastamoinen, P., Rainio, H. & Vartiainen T. (toim.) Silmät auki sosiaaliseen mediaan 2. painos. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2011, 217-227.

Tietoja YouTubesta. 2018. [viitattu 20.4.2018] Saatavissa: <https://www.youtube.com/yt/about/fi/>

Tolman, D.L. & McClelland, S.I. 2011. Normative Sexuality Development in Adolescence: A Decade in Review 2000–2009. Journal of Research on Adolescence 21 (1), 242–255.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Tuovila, P. 2008. Menetykset ja lapsen kehitys. Teoksessa Jari, K. (toim.) Menetyksistä mahdollisuuksiin. Perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden tueksi. Jyväskylä: PS-Kustannus, 29-75.

Törmikoski-Hampf, M. 2008. Sijoitetun lapsen arki ja uudet sosiaaliset suhteet. Teoksessa Kari Huotari & Johanna Hurtig (toim.) Sosiaalityötä monitorisoimassa. Helsinki: Yliopistokustannus, 175-194.

Valkonen, S. 2014. Miten tukea lapsen pärjäävyyttä somessa? Autismi 3/2014, 23.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

web-opas. 2018a. Mikä on YouTube? [viitattu 20.4.2018]. Saatavissa: http://www.webopas.net/mika_youtube.html

web-opas. 2018b. Facebook [viitattu 20.4.2018]. Saatavissa: <http://www.webopas.net/facebook.html>

WhatsApp-opas ensikertalaiselle. 2016. [viitattu 20.4.2018]. Saatavissa: <https://appinen.dna.fi/artikkeli/whatsapp-opas-ensikertalaisille>

Ylisaari, K. 2017. Hyvät pahat ja rumat. Nuoruusiän normaali kehitys. Nuorisopsykiatrian poliklinikka [viitattu 7.4.2018]. Saatavissa: http://www.epshp.fi/files/9085/Hyvat_2c_pahat_ja_rumat_-_normaali_kehitys.pdf